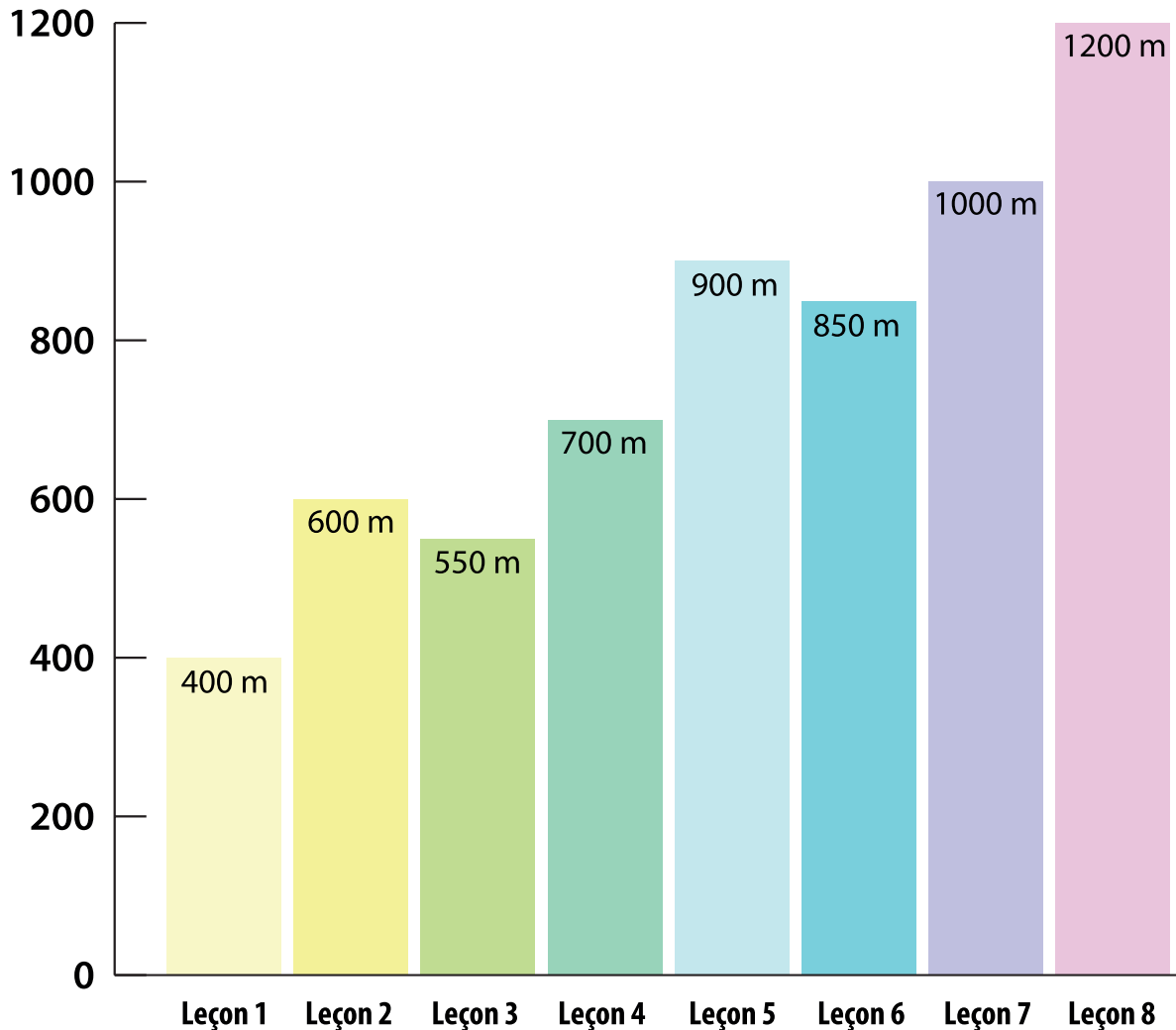


PLAN D'ENTRAÎNEMENT POUR LE COURS FORME PHYSIQUE NATATION

Progression suggéré dans l'objectif de nager un 400 m en 10 min. ou moins



Swim	Nager le style complet
Kick	Battement / mouvement de jambes dans le style proposé
Pull	Bouée entre les jambes, seulement les bras travaillent
Torpédo	Position fusée les bras collés sur les oreilles
QNI	Quatre nages individuels (papillon, dos crawlé, brasse, crawl)
Pace	Le temps suggéré inclus le temps de nage et le temps de repos. Exemple : 4x100m. Crawl sur 3 minutes chacun. Si vous nager la distance en 1 min. 40 sec. il vous restera 1 min. 20 sec. de repos avant de repartir pour le prochain 100 m.
Intervalles	L'entraînement par intervalles est une forme d'exercice d'endurance consistant à répéter des séries d'exercices d'une durée de quelques secondes à quelques minutes, suivies d'une période de récupération. L'entraînement est divisé en un ensemble de répétitions d'efforts-récupération.

FORME PHYSIQUE LEÇON 1 - 400 MÈTRES

Option 1

Échauffement	100 m Styles au choix
Intervalles	6 X 25 m un style au choix ; conserver un rythme de nage (chaque 25 m nagé sur le même temps) 2 X 50 m Crawl d'approche (head up) ; conserver un rythme de nage 50 m Crawl sprint
Récupération	50 m styles au choix

Option 2

Échauffement	50 m Crawl 25 m Dos crawlé 25 m Brasse
Intervalles	4 x 50 m Crawl : à chaque demi-longueur (12,5 m), le rythme de nage change. Le 1' et 3' 50 m = Sprint, relaxe + Sprint, relaxe Le 2' et 4' 50 m = Relaxe, sprint / Relaxe, sprint. 50 m Crawl sprint
Récupération	50 m au choix

FORME PHYSIQUE LEÇON 2 - 600 MÈTRES

Option 1	
Échauffement	200 m Crawl Swim - Kick - Pull - Swim (50 m chaque).
Intervalles	200 m Crawl Swim - Kick - Pull - Swim (50 m chaque). 4 X 50 m Crawl accélération : commencer chaque longueur doucement et la terminer le plus vite possible. 2 X 50 m Dos pace sur 1:15 ou Brasse pace sur 1:20
Récupération	100 m Relaxe, style et technique au choix

Option 2													
Échauffement	50 m Crawl 50 m Dos crawlé 50 m Brasse												
Intervalles	<table> <tr> <td>50 m pull Crawl</td><td>10 secondes de repos</td></tr> <tr> <td>50 m kick Crawl</td><td>20 secondes de repos</td></tr> <tr> <td>50 m pull Dos crawlé</td><td>10 secondes de repos</td></tr> <tr> <td>50 m kick Dos crawlé torpédo</td><td>20 secondes de repos</td></tr> <tr> <td>50 m pull Brasse</td><td>10 secondes de repos</td></tr> <tr> <td>50 m kick Brasse</td><td></td></tr> </table>	50 m pull Crawl	10 secondes de repos	50 m kick Crawl	20 secondes de repos	50 m pull Dos crawlé	10 secondes de repos	50 m kick Dos crawlé torpédo	20 secondes de repos	50 m pull Brasse	10 secondes de repos	50 m kick Brasse	
50 m pull Crawl	10 secondes de repos												
50 m kick Crawl	20 secondes de repos												
50 m pull Dos crawlé	10 secondes de repos												
50 m kick Dos crawlé torpédo	20 secondes de repos												
50 m pull Brasse	10 secondes de repos												
50 m kick Brasse													
Récupération	<table> <tr> <td>50 m Crawl</td><td>25 m avec bras gauche, retour avec bras droit.</td></tr> <tr> <td>50 m Dos</td><td>les deux bras en même temps (Double bras).</td></tr> <tr> <td>50 m Brasse</td><td>2 kick / 1 pull (2 mouvements de jambes pour un mouvement de bras).</td></tr> </table>	50 m Crawl	25 m avec bras gauche, retour avec bras droit.	50 m Dos	les deux bras en même temps (Double bras).	50 m Brasse	2 kick / 1 pull (2 mouvements de jambes pour un mouvement de bras).						
50 m Crawl	25 m avec bras gauche, retour avec bras droit.												
50 m Dos	les deux bras en même temps (Double bras).												
50 m Brasse	2 kick / 1 pull (2 mouvements de jambes pour un mouvement de bras).												

FORME PHYSIQUE LEÇON 3 - 550 MÈTRES

Option 1	
Échauffement	25 m Crawl 25 m Brasse 25 m Crawl nage d'approche (head up) 25 m Brasse nage d'approche (head up)
Entraînement	100 m Crawl 10 secondes de repos 50 m kick Brasse 30 secondes de repos 100 m Brasse 10 secondes de repos 50 m kick Crawl 30 secondes de repos 50 m Crawl sprint 30 secondes de repos 50 m Brasse sprint
Récupération	50 m style au choix

Option 2	
Échauffement	50 m style au choix
Intervalles	4 x 50 m Crawl progressif 1 à 4 (chaque 50 m est nagé plus rapidement que le précédent). 50 m style au choix nagé rapidement 4 x 50 m Dos crawlé progressif 1 à 4 (chaque 50 m est nagé plus rapidement que le précédent).
Récupération	50 m style au choix

Option 1

Échauffement	100 m styles au choix.
Intervalles	100 m Kick avec planche : alterner 25 m beaucoup de broue. 25 m pas de broue; 100 m Pull respiration à tous les 5 coups de bras. 100 m Kick de côté : toujours regarder le même côté de la piscine. 100 m Crawl allongé; au moins 5 battements de jambes entre chaque cycle de bras (traction et recouvrement). 3 X 50 m Crawl sur 1:20 (1 min 20 sec inclus la nage et le repos)
Récupération	50 m styles au choix.

Option 2

Échauffement	200 m Crawl swim - kick - pull - swim (50 m de chaque)
Intervalles	75 m Crawl 10 secondes de repos 75 m Dos crawlé 10 secondes de repos 75 m Brasse 10 secondes de repos 75 m Crawl 10 secondes de repos
Récupération	150 m Crawl swim - kick - pull 50 m Dos crawlé

FORME PHYSIQUE LEÇON 5 - 900 MÈTRES

Option 1

2 X {	50 m	Aller :	Crawl de reculons (sur le ventre, exécuter les bras de dos crawlé)
		Retour :	Godille sur le dos, pieds premiers
	50 m	Aller :	Godille sur le dos, pieds premiers
		Retour :	Crawl tête hors de l'eau
	50 m	Aller :	Crawl tête hors de l'eau
		Retour :	Godille sur le ventre ; mains à la hauteur des hanches
	50 m	Aller :	Godille sur le ventre ; mains à la hauteur des hanches
		Retour :	Crawl de reculons
	250 m	Crawl	nombre respiration / longueur change selon votre # de téléphone Ex : 514 252 3100 (0 = pas de respiration durant 25 m !)

Option 2

Échauffement	150 m Crawl swim - kick - pull (50 m chaque)		
Intervalles	12 X 50 m	4 X {	50 m Crawl 10 secondes de repos 50 m kick Crawl 10 secondes de repos 50 m Crawl sprint 10 secondes de repos
Récupération	150 m Dos crawlé - Brasse - Dos crawlé 50 m de chaque		

FORME PHYSIQUE LEÇON 6 - 850 MÈTRES

Option 1

Échauffement	50 m Kick de Brasse avec planche.
Entraînement	25 m Kick Papillon sans planche, de côté; (essayez-le !) 50 m Kick Dos torpédo; 75 m Kick Brasse 1 pull pour 2 kick; 100 m Kick Crawl avec planche. 15 secondes de repos 100 m Kick Crawl avec planche. après chaque distance. 75 m Kick Brasse 1 pull pour 2 kick; 50 m Kick Dos torpédo; 25 m Kick Papillon sans planche, de l'autre côté; 4 X 50 m 1 et 3. Crawl; sur 2:00 2 et 4. Dos; sur 2:10
Récupération	50 m Crawl relaxe; 50 m Brasse glissée;

Option 2

Échauffement	50 m Crawl 50 m Dos crawlé 50 m Crawl 50 m Brasse
Intervalles	6 X 100 m 100 m 100 m 100 m 100 m 100 m 100 m 1^{er} 25 m rapide 2^e 25 m rapide 3^e 25 m rapide 1^{er} 50 m rapide 2^e 50 m rapide nagé rapidement
Récupération	50 m Dos crawlé relaxe

FORME PHYSIQUE LEÇON 7 - 1000 MÈTRES

Option 1

Échauffement	150 m Crawl, Choix, Crawl (50 m de chaque).
Entraînement	4 X 100 m Dos 1. Kick: Torpédo, Côté, Torpédo, l'autre côté; 2. Pull 3. Alternner: 25 m double bras, 25 m 3-2-1; 4. Swim. 3 X 100 m sur 2:30 1. Dos 2. Brasse 3. Crawl
Récupération	6 X 25 m Godille tête première; un style au choix Godille pieds premiers; un autre style au choix Godille sur le ventre, tête première ! Choix (ce peut être un des choix !)

Option 2

Échauffement	100 m Crawl
Intervalles	4 X { 100 m Crawl - Dos (50 m chaque) 100 m pull rapide style au choix 10 secondes de repos
Récupération	100 m style au choix

FORME PHYSIQUE LEÇON 8 - 1200 MÈTRES

Option 1			
Échauffement	200 m Crawl		
Intervalles	2 X	Brasse	
		2 X 50 m	1. Kick avec 2 planches; une jambe après l'autre ! 2. Kick sur le dos "Torpédo"
		2 X 50 m	1. Deux mvts. de jambes pour un de bras. 2. Deux mvts. de bras pour un de jambes.
		2 X 50 m	1. Pull: Godille. 2. Bras de Brasse, Jambes de Papillon ou de Crawl
		100 m	Brasse Bras, Jambes, Glisse.
		4 X 50 m	(Q.N.I.) ou styles au choix
			Pace de 1:30 à 1:45
Récupération	100 m Style au choix.		
Option 2			
Échauffement	75 m pull Crawl 75 m kick Brasse	1 ^{er} 25, kick sur le dos, ramener le pull dans ses mains	
Intervalles	100 m	Crawl	10 secondes de repos
	50 m	kick Crawl	
	100 m	Brasse	10 secondes de repos
	50 m	kick Brasse	
	100 m	Dos crawlé	10 secondes de repos
	50 m	kick Dos crawlé	
	100 m	Crawl	10 secondes de repos
	50 m	pull Crawl	
	100 m	Brasse	10 secondes de repos
	50 m	pull Brasse	
	100 m	Dos crawlé	10 secondes de repos
	50 m	pull Dos crawlé	
	100 m	rapide, style au choix	
Récupération	50 m style au choix		