

# Natation

## *Entraînement octobre*

### **Echauffement:**

300 crawl

200 batt brasse

### **Série:**

Pyramide 1

25 crawl/25 rattrape 50 Crawl/50 rattrape 100 ... 50 ... 25 ...

150 battement crawl

150 brasse

2\* 300m crawl rapide 1' de pause

150 batt brasse

150 plaquettes

3\*200 150 crawl rapide/50 brasse pause 1'

300m 25 sous l'eau, retour crawl

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 3500m

# Natation

## *Entraînement Novembre*

### **Echauffement:**

Remarque: "rapide" = rythme compet sur 1500m

200m crawl glisse

150 dos

150 batt crawl

### **Série:**

3\*(100m crawl rapide + 50 dos)

150m batt brasse

200m rattrape

3\*200m crawl rapide (toutes les 4')

150m batt crawl

150m plaquettes crawl

2\*300m crawl rapide (pause 2')

300m 50 brasse, 50 dos, ...

### **Récup:**

300m libre

**Total:** 3400m

# Natation

## *Entraînement Novembre*

### **Echauffement:**

200m crawl glisse

150m rattrappe

150 Batt crawl

### **Série:**

rapide = rythme 1500m

Pyramide: 50crawl rapide/25 dos, 75/25, 100/25, 75/25, 50/25

150 batt brasse

150 dos

6 fois 50 (25 sous l'eau, retour sprint)

200 rase

200 rattrappe

3 fois 300m crawl rapide (pause 2')

200m 50 brasse, 50 dos

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 3375m

# Natation

## *Entraînement Novembre*

### **Echauffement:**

200 crawl  
150 rattrape  
150 Batt crawl

### **Série:**

4\*200m (150 crawl rapide/50 dos) pas de pause  
150 batt brasse  
150 dos

6\*50m (25 sous l'eau/retour sprint)  
200 brasse  
200 rattrape

2\*300 crawl rapide pause 2'  
200m 50 brasse/50 dos

### **Récup:**

300m libre

**Total:** 3400

# Natation

## *Entraînement novembre*

### **Echauffement:**

200 crawl  
150 rattrape  
150 batt crawl

### **Série:**

Pyramide: 25 crawl rapide/25 rattrape; 50/50; 75/75; 50/50; 25/25  
150 batt crawl  
150 brasse

3\*400 crawl tout les 8'  
150 brasse

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 3050

# Natation

## *Entraînement décembre*

### **Echauffement:**

200m crawl  
150m rattrape  
150m batt crawl

### **Série:**

Pyramide 50 crawl rap/25 dos;75/25;100/25;75/25;50/25  
150 Bat brasse  
150 dos

800m crawl rapide  
150 brasse  
150 rattrape

2\*200m crawl rapide  
150m brasse  
150m rattrape

### **Récup:**

300m libre

**Total:** 3350m

# Natation

## *Entraînement décembre*

### **Echauffement:**

200 crawl  
150 rattrape  
150 batt crawl

### **Série:**

4\*50 25 sous l'eau retour rapide  
150 brasse  
150 rattrape

3\*400 crawl rapide départ 8'  
150 brasse  
150 rattrape

2\*200 150 crawl rapide - 50 dos  
150 brasse  
150 rattrape

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 3500

# Natation

## *Entraînement décembre*

### **Echauffement:**

200m crawl glisse

150m rattrape

150m batt crawl

### **Série:**

Pyramide 25 crawl rapide/25 rattrape,50/50,75/75,50/50,25/25

150 batt crawl

150 brasse

8\*200 crawl rapide départ 4'30"

150 brasse

150 rattrape

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 3450m



# Natation

## *Entraînement décembre*

### **Echauffement:**

200 crawl glisse

150 rattrape

150 batt crawl

### **Série:**

5\*100 crawl rapide (pause 15")

200 brasse

5\*100 crawl rapide (15")

200 dos

3\*200 crawl rapide (15")

200 dos

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 3000

# Natation

## *Entraînement Janvier*

### **Echauffement:**

200 crawl glisse

150 rattrape

150 batt crawl

### **Série:**

5\*200 crawl rapide (départ 4')

200 brasse

5\*100 crawl rapide (pause 15")

200 dos

5\*50 crawl rapide (départ 1')

200 dos

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 3150

# Natation

## *Entraînement Janvier*

### **Echauffement:**

300 m glisse crawl  
200 m dos

### **Série:**

BLOC 1:  
2x400m crawl départ chaque 7'30"  
200m brasse

BLOC 2:  
200m: 0.5 bassin sous l'eau, 1.5 bassin crawl  
100m dos  
200m: 0.5 bassin sous l'eau, 1.5 bassin crawl  
100m dos

BLOC 3:  
8x100m crawl départ chaque 1'50"

### **Récup:**

200m rattrape  
200m glisse

**Total:** 3300

# Natation

## *Entraînement Janvier*

### **Echauffement:**

300m crawl, 200m battements

### **Série:**

BLOC 1:

Pyramide crawl: 50m rapide, 50m lent // 100m rapide, 50m lent

200m rapide, 50m lent // 100m rapide, 50m lent

50m rapide, 50m lent

200m battements

BLOC 2:

8x25 sous l'eau retour sprint

200m dos

BLOC 3:

10x100m crawl

### **Récup:**

300m glisse, 150 brasse

**Total:** 3500m

# Natation

## *Entraînement Janvier*

### **Echauffement:**

300 crawl glisse

200 battements

### **Série:**

200 crawl tête hors eau, sans bord

200 battements brasse

200 over (crawl, battement brasse)

200 brasse (3 sous l'eau, 1 dessus)

4x100 crawl sans bord

10x25 crawl 2 par 2 avec gène

200 battements

200 schlepping (2 par 2)

200 brasse / pédalage

### **Récup:**

300 glisse

**Total:** 2850m

# Natation

## *Entraînement février*

### **Echauffement:**

300 glisse crawl  
200 battements

### **Série:**

BLOC 1:

100/200/300 crawl 1'30/5'30  
200m brasse / 100m battements

BLOC 2:

10x25 sous l'eau retour sprint.  
200 glisse / 100 battements

BLOC 3:

300/200/100 crawl 5'30/8'10  
300 (25 dos/ 25 brasse)

### **Récup:**

200 3 brasses dessous - 1 dessus  
200 glisse crawl

**Total:** 3500

# Natation

## *Entraînement du Jeudi 12.2.2004*

### **Echauffement:**

400 glisse crawl

### **Série:**

100/200/300/200/100 crawl, pause = 50m rattrape

200: 25 brasse /25 glisse

2x400 crawl départ 7'00

200: 25 battements /25 crawl

5x100m crawl départ 1'45

200: 25 3 brasses dessous une dessus /25 crawl

800m crawl chrono !!!

### **Récup:**

200 libre

**Total:** 4200

# Natation

## *Entraînement février*

### **Echauffement:**

200 crawl  
200 brasse

### **Série:**

4x200 crawl départ 3'30  
200 battements

6x50 25 sous l'eau / retour sprint  
200 25 dos /25 brasse

crawl 50/100/150/100/50 pause = 50m rattrape  
200 libre

4x400 crawl départ 7'00

### **Récup:**

150 brasse  
100 libre

**Total:** 4600



# Natation

## *Entraînement février*

### **Echauffement:**

300 crawl glisse

200 25 brasse / 25 battements

### **Série:**

2x400 crawl départ 7'00

200 brasse coulée

10x 25 sous l'eau / retour sprint

200 crawl rattrape

100/200/300 crawl départ 1'45/5'15

100 brasse

2x400 4 nages.

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 4000

# Natation

## *Entraînement Mars*

### **Echauffement:**

200 crawl  
200 brasse

### **Série:**

4x200 crawl départ 3'30  
200 battements  
6x50 25 sous l'eau / retour sprint  
200 25 dos /25 brasse

crawl 50/100/150/100/50 pause = 50m rattrape  
200 libre

4x400 crawl départ 7'00

### **Récup:**

150 brasse  
100 libre

**Total:** 4600

# Natation

## *Entraînement mars*

### **Echauffement:**

200 crawl glisse

200 brasse

### **Série:**

3x300m crawl départ 5'00

200 rattrape

crawl 50/100/200/100/50 (pause = 50m rattrape)

200 25m dos/25m brasse

10x50 25 sprint / 25 lent

200

4x300m crawl départ 5'00

### **Récup:**

200m glisse crawl

**Total:** 4500

# Natation

## *Entraînement mars*

### **Echauffement:**

200 glisse crawl

200 25 battements/ 25 dos

### **Série:**

6x 200m crawl départ 3'30

200m 25 dos / 25 brasse

10x50 accélération crawl départ 50"

200m battements

crawl 50/100/200/100/50 pause=50m brasse

200 25 dos / 25 brasse

800m crawl chrono !!

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 4500

# Natation

## *Entraînement mars*

### **Echauffement:**

200m 25 dos / 25 brasse

200m glisse crawl

### **Série:**

crawl 50/100/200/100/50 pause 50 rattrape

200 brasse

3x300m crawl départ 5'00

200 25 dos / 25 battements

6x50 25 sous l'eau / 25 sprint

200 25 brasse / 25 battements

4x400m départ 7'00

### **Récup:**

200m libre

**Total:** 4700

# Natation

## *Entraînement Avril*

### **Echauffement:**

300 crawl glisse  
200 25 brasse / 25 battements

### **Série:**

100/200/300 crawl départ 1'45/5'15  
100 brasse  
2x400 crawl départ 7'00  
200 brasse coulée  
10x 25 sous l'eau / retour sprint  
200 crawl rattrape  
2x400 4 nages.

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 4000

# Natation

## *Entraînement Avril*

### **Echauffement:**

300m glisse crawl

200m battements

### **Série:**

Crawl: 50m - 100m - 200m pause 10" 100m brasse lent

Crawl: 200m - 100m - 50m pause 10" 100m dos lent

3x300m crawl toutes les 5'15"

200 brasse retour dos.

2x250m 25m rapide retour lent relai (2par2)

100m battements

5x200 crawl toutes les 3'45"

### **Récup:**

200m glisse

100m libre

**Total:** 4400

# Natation

## *Entraînement Avril*

### **Echauffement:**

300 crawl glisse  
200 battements

### **Série:**

2x250m crawl 25 lent / 25 rapide  
100m brasse

750m crawl par équipe !  
150 dos  
200 battements

Crawl: 50/100/200/100/50 pause 10"  
200m 25 brasse/25 dos

5\*200m crawl départ 3'45"

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 4200



# Natation

## *Entraînement Avril*

### **Echauffement:**

300 crawl glisse

200 battements

2x250m crawl 25m accélération / 25m rattrape

### **Série:**

10x50m crawl sprint départ 50"

200m battements

10x50m 25m over sprint / 25m crawl rattrape lent

200 brasse

10x50m 25m crawl accéléré/ 25m crawl 7 temps très lent

200 dos

10x50m 25m battements crawl sprint / 25m battements brasse lent

200m rattrape

### **Récup:**

500m libre

**Total:** 4300

# Natation

## *Entraînement Mai*

### **Echauffement:**

300 crawl glisse

200 battements crawl / brasse

### **Série:**

Crawl: 50/100/200/100/50 pause=50m brasse

200m dos

3x300m crawl départ 5'15"

200 brasse

2x250m crawl 50m rapide / 50 respiration 5 temps

200 battements

400m crawl rapide

400m crawl minimiser les mouvements bras

### **Récup:**

200m brasse

200m libre

**Total:** 4400m

## ***Entraînement juin***

### **Echauffement:**

300 glisse

### **Série:**

2x300m crawl : 50m accélération / 50 m récupération

100m dos

3x200m rapide crawl départ 5'15"

100m brasse

6x100m crawl départ 1'50"

200m battements

2x200m 4 nages

200m dos

500m crawl glisse

### **Récup:**

200m libre

**Total:** 3800

## ***Entraînement djuin***

### **Echauffement:**

300m crawl glisse

### **Série:**

2x200m crawl 50m accélération / 50m glisse

100m dos

5x100m crawl rapide départ 1'50"

100m libre

5x100m libre rapide départ 1'45"

100 brasse

200m tête hors de l'eau (crawl/dos)

200m 4 nage

10x 50m crawl sprint départ 60"

### **Récup:**

200m glisse

**Total:** 3000m

## ***Entraînement juin***

### **Echauffement:**

300m glisse

### **Série:**

pyramide crawl: 100m/200m/300m/200m/100m

départ: 1'50 / 5'30 / 10'45 / 14'15

100m brasse

500m crawl: 50m accéléré / 50m glisse

200m 50m battement retour brasse

3x300m crawl départ 5'15 / 10'30

100m battement

10x100m crawl départ 1'50

### **Récup:**

300m libre

**Total:** 4300

## ***Entraînement juin***

### **Echauffement:**

300 m crawl glisse

### **Série:**

300m crawl 50m accéléré / 50m glisse

500m crawl rapide, course à pied.

200m dos

500m crawl rapide, course à pied.

200m brasse

500m crawl rapide, course à pied.

200m battements

5\*100m départ 1'50"

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 3500

## ***Entraînement juillet***

### **Echauffement:**

300m glisse

### **Série:**

500m crawl 50 accélération / 50 glisse  
(50/150/50) crawl / course / (50/150/50) crawl  
=(lent/rapide/lent) sans pause  
200m 50 dos/50 brasse

5x(100m crawl, càp 1 tour piscine)  
100m tête hors de l'eau  
100m Over (bras crawl, jambes brasse)  
5x(100m crawl, càp

### **Récup:**

300m libre

**Total:** 3100

## ***Entraînement juillet***

### **Echauffement:**

300m glisse

### **Série:**

250m crawl / càp / 250m crawl

200m over

5x (100m crawl + 1 tour càp)

200m 50 dos / 50 brasse

300m crawl (3 appuis à chaque traversée)

200m battements libres

5x (100m crawl + 1 tour càp)

### **Récup:**

300m libre

**Total:** 3000



## ***Entraînement juillet***

### **Echauffement:**

300m crawl glisse

### **Série:**

500m 50m rattrape crawl, 50m 1 bras

200m dos

300m crawl plaquettes (ou impulsions)

300m battements

300m 50m (3 brasses dessous / 1 dessus) 50m battement brasse

### **Récup:**

500m glisse

**Total:** 2400m

## ***Entraînement juillet***

### **Echauffement:**

300m crawl glisse

### **Série:**

2x200m crawl 50m accélération / 50m glisse

200m dos

5x100m crawl rapide départ 2'00"

200m libre

5x100m libre rapide départ 1'50"

200 brasse

10x 50m crawl sprint départ 60"

### **Récup:**

300m glisse

**Total:** 3000

## ***Entraînement aout***

### **Echauffement:**

300m glisse

### **Série:**

pyramide crawl: 100m/200m/300m/200m/100m

départ: 1'50 / 5'30 / 10'45 / 14'15

100m brasse

300m crawl: 50m accéléré / 50m glisse

200m 50m battement retour brasse

2x300m crawl départ 5'15

100m battement

8x100m crawl départ 1'50

### **Récup:**

300m libre

**Total:** 3600

## ***Entraînement aout***

### **Echauffement:**

300 glisse

### **Série:**

250m crawl / càp / 250m crawl

200m over (jambes brasse, bras crawl)

5x (100m crawl + 1 tour càp)

200m 50 dos / 50 brasse

300m crawl (3 appuis à chaque traversée)

200m battements libres

5x (100m crawl + 1 tour càp)

### **Récup:**

300 libre

**Total:** 3000

## ***Entraînement Aout***

### **Echauffement:**

300m crawl glisse

### **Série:**

200m crawl 50m accélération / 50m glisse

100m dos

5x100m crawl rapide départ 2'00"

100m brasse

5x100m libre rapide départ 1'50"

100m dos

6x 50m crawl sprint départ 60"

### **Récup:**

300m glisse

**Total:** 2400