

Entraînement octobre

Echauffement:

4x100 crawl (75 normal, 25 ex technique à choix)

200 4nages

Série:

400 crawl plaquettes

300 bras crawl, plaquettes

400 crawl 75%

300 pied crawl

400 crawl 80% plaquettes

100 souplesse

9x100 crawl

Départ :soit 2'/1,55/1,50

soit 2'/1,45/1,30 suivant votre vitesse

Récup:

200 libre

Total: 3600

Entrainement octobre

Mise en train : 500m

200m crawl glisse
150m rattrape plaquettes
150m battements crawl

Bloc 1 : 750m

pyramide 25 rapide crawl - 25 rattrape
50 rapide crawl - 50 rattrape
75 rapide crawl - 75 rattrape
50 rapide crawl - 50 rattrape
25 rapide crawl - 25 rattrape

150m battements crawl
150m brasse

Bloc 2 : 1900m

8x200m crawl rapide, départ 4'30, 1 x plaquettes / 1x sans.
150m brasse
150m rattrape

Retour au calme : 300m

300m libre

TOTAL : **3'450m**

Entraînement octobre

Echauffement:

100 brasse
200 crawl
100 (25 dp/25 dos)
200 crawl

Série:

1x400 crawl 70% P:60 plaquettes
2x300 crawl (100 rapide/100 normal/100 rapide)P:45
3x200 crawl progressif P:30 plaquettes
4x100 crawl rapide P:30
100 souplesse

4x100 crawl plaquettes
compter le nombre de mouvement sur tout le 100m
1er compter, 2ème -6, 3ème-8, 4ème-10

Récup:

200 souplesse libre

Total: 3300

Entrainement octobre

Mise en train : 500m

200m crawl glisse
150m rattrape
150m battements crawl

Bloc 1 : 1100m

4x200 150 crawl rapide- 50 dos (sans pause)

150m battements brasse
150m dos

Bloc 2 : 700m

6x50m 25m sous l'eau, retour sprint
200m brasse plaquettes
200m rattrape plaquettes

Bloc 3 : 800m

2x300m crawl rapide (pause 2min) plaquettes
200m 50 brasse, 50 dos

Retour au calme : 300m

300m libre

TOTAL : **3'400m**

Entraînement octobre

Echauffement:

4x100 crawl (75 normal, 25 ex technique à choix)

Série:

300 crawl plaquettes
200 bras crawl, plaquettes
400 crawl 75%
200 pied crawl
300 crawl 80% plaquettes
100 souplesse
6x100 crawl
Départ : 2'/1,55/1,50

Récup:

200 libre

Total: 2700

Bloc : « Endurance I »

1 : Natation

Entraînement novembre

Echauffement:

400m libre
200m bat cr
100m brasse
100m dos

Série:

200m resp 5 temps
4 x 100m (25 br d, 25 br g, 25 ferm éclair, 25 complet)
4 x 100m (50 rattr, 50 touche-epaule)
4 x 25m sous l'eau

100m souplesse

400m en progressif sur la distance
400m plaquettes

Récup:

200m recup

Total: 3'000m

2 : Natation

Entraînement novembre

Echauffement:

100 brasse
200 crawl
100 (25 dp/25 dos)
200 crawl

Série:

1x400 crawl 70% P:60 plaquettes
2x300 crawl (100 rapide/100 normal/100 rapide)P:45
3x200 crawl progressif P:30 plaquettes
4x100 crawl rapide P:30
100 souplesse

4x100 crawl plaquettes
compter le nombre de mouvement sur tout le 100m
1er compter, 2ème -6,

Récup:

200 souplesse libre

Total: 3300m

3 : Natation

Entraînement novembre

Echauffement:

300 crawl
100 batt brasse

Série:

Pyramide
25 crawl/25 rattrape ; 50 Crawl/50 rattrape ; 100 ... ; 50 ... ; 25 ...
100 battement crawl
100 brasse

400m crawl 1' de pause
400m crawl plaquette
100 batt brasse
100 dos

3*200 150 crawl rapide/50 brasse pause 1'
300m 25 sous l'eau, retour crawl

Récup:

300 libre

Total: 3300m

4 : Natation

Entraînement novembre

Echauffement:

200m crawl glisse

150 dos

150 batt crawl

Série:

3*(100m crawl rapide + 50 dos)

150m batt brasse

200m rattrape

3*200m crawl plaquette (toutes les 4'15'')

150m batt crawl

150m dos

2*300m crawl (pause 1')

300m 50 brasse, 50 crawl glissé, ...

Récup:

300m libre

Total: 3400m

5 : Natation

Entraînement décembre

Echauffement:

200m crawl glisse

200m rattrape

100 Batt crawl

Série:

Pyramide: 50crawl/25 dos ; 75/25 ; 100/25 ; 75/25 ; 50/25

150 batt brasse

150 brasse

3 fois 200m crawl (pause 1')

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

200 brasse

200 rattrape

3 fois 200m crawl plaquette (pause 1')

200m 50 brasse, 50 crawl

Récup:

300 libre

Total: 3675m

6 : Natation

Entraînement décembre

Mise en train : 500m

200m crawl glisse
150m rattrape plaquettes
150m battements crawl

Bloc 1 : 900m

3*200m crawl : 25 br. droit, 25 br. gauche, 25 rattrape, 25 normal
150m battements crawl
150m brasse

Bloc 2 : 1500m

6x200m crawl , départ 4'30, 1 x plaquettes / 1x sans.
150m brasse
150m rattrape

Bloc 3 : 800m

3x200m crawl plaquettes, accélération
200m 50 brasse, 50 dos

Retour au calme : 300m

300m libre

TOTAL : **4'000m**

7 : Natation

Entraînement décembre

Mise en train : 400m

200m crawl glisse

200m rattrape

Bloc 1 : 1100m

4x200m 150 crawl rapide- 50 brasse

150m battements brasse

150m brasse

Bloc 2 : 1500m

6x50m 25m sous l'eau, retour crawl

4x200m crawl : 100m rattrape, 100m glisse

200m brasse plaquettes

200m rattrape plaquettes

Bloc 3 : 1000m

4x200m crawl plaquettes (pause 1min)

200m 50 brasse, 50 dos

Retour au calme : 300m

300m libre

TOTAL : 4'300m

8 : Natation

Entraînement décembre

Mise en train : 500m

200m crawl glisse

150m rattrappe

150m brasse

Bloc 1 : 600m

2x200m crawl (15'' pause)

200m brasse

Bloc 2 : 800m

3x200m crawl plaquette (15'' pause)

200m dos

Bloc 3 : 800m

3x200m 75 crawl /25 brasse

200m dos

Retour au calme : 300m

300m libre

TOTAL : 3'000m

Bloc : « Endurance II »

1 : Natation

Entraînement janvier

Mise en train : 400m

200m crawl glisse

200m rattrape

Bloc 1 : 1000m

4x200m crawl (départ 4min)

200m brasse

Bloc 2 : 800m

3x200m crawl plaquettes (15'' pause)

200m dos

Bloc 3 : 800m

3x200m crawl accélération

200m dos

Retour au calme : 300m

300m libre

TOTAL : 3'300m

2 : Natation

Entraînement janvier

Echauffement: 500m

200 crawl
100 brasse
200 crawl

Série: 2600m

2x400 crawl 70% P:60 plaquettes
2x300 crawl (100 rapide/100 normal/100 rapide) P:45
3x200 crawl progressif P:30 plaquettes
3x100 crawl rapide P:30

3x100 crawl plaquettes
compter le nombre de mouvement sur tout le 100m
1er compter, ensuite -6,

Récup: 200m

200 souplesse libre

Total: 3300m

3 : Natation

Entraînement janvier

Echauffement: 500m

200 crawl
150 rattrappe
150 batt crawl

Série: 2700m

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

3*400 crawl départ 8'
150 brasse
150 rattrappe

2*200 150 crawl rapide - 50 dos
150 brasse
150 rattrappe

Récup: 300m

300 libre

Total: 3500

4 : Natation

Entraînement janvier

Echauffement: **400m**

200 crawl glisse
200 brasse

Série: **3000m**

3*200 (150m crawl rapide + 50 brasse)
100m brasse

3*300m crawl (pause 1')
100m 50 brasse, 50 crawl glissé, ...

3*400m crawl plaquette (toutes les 8'00")
100m brasse

Récup: **300m**

300m libre

Total: 3700m

5 : Natation

Entraînement février

Echauffement: 500

300 m glisse crawl
200 m dos

BLOC 1: 1400

3x400m crawl (plaquettes ; sans plaquettes, plaquettes)
200m brasse

BLOC 2: 600

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: 1000

5x100m crawl plaquette départ chaque 1'50"
5x100m crawl départ chaque 2'00"

Récup: 400

200m rattrape
200m glisse

Total: 3900

6 : Natation

Entraînement février

Mise en train : 400m

200m crawl glisse

200m rattrape

Bloc 1 : 1000m

4*200m crawl : 25 br. droit, 25 br. gauche, 25 rattrape, 25 normal

200m battements crawl

Bloc 2 : 1500m

Pyramide crawl : 50 – 100 – 250 – 400 – 250 – 100 – 50 crawl

150m brasse

150m rattrape

Bloc 3 : 1000m

4x200m crawl accélération, (plaquettes, sans plaquette, ...)

200m 50 brasse, 50 dos

Retour au calme : 300m

300m libre

TOTAL : **4'200m**

7 : Natation

Entraînement février

Echauffement: **400**

200 crawl
200 brasse

Série: **4000**

4x200 crawl départ 3'30''
200 battements

6x50 25 sous l'eau / retour sprint
100 brasse

crawl 100/200/300/200/100
100 libre

4x400 crawl départ 7'00

Récup: **300**

150 brasse
150 libre

Total: 4700

8 : Natation

Entraînement février

Echauffement:

300 crawl glisse

200 battements

Série:

200 crawl tête hors eau

200 battements brasse

200 over (crawl, battement brasse)

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

4x100 crawl

10x25 crawl 2 par 2 avec gène

200 battements

200 schlepping (2 par 2)

200 brasse / pédalage

Récup:

300 glisse

Total: 2850m