

Natation Rushteam Ecublens

Date : 29 sept 2010

Thème : technique et endurance

A) Echauffement : 600m

5min libre

Bloc T : styles 1 ,2, 3

Bloc T : styles 4 ,5, 6

Bloc T : styles 14, 15, 11

B) Partie 1 : 1200m

Bloc E : 2 lents, 2 normaux, 2 rapides 4X

Bloc E : 4 respiration minimale, 2 normaux 4X

Bloc T : styles : 8, 9, 10

Bloc T : styles 12, 7, 13

C) Partie 2 : 1000m

Bloc E : 4 crawl, 2 dos 4X

Bloc E : 2 dauphin, 1 dos, 1 brasse 2 crawl 4X

Pieds : 3 crawl, 3 dauphin 2X

Phelps : 45'' 3 fois (crawl, dauphin, crawl)

D) Partie 3 : 1200m

Bloc R : 4 ondulation virage, 2 normaux (2X, pause, 2X)

Bloc R : 4 accélérations, 2 brasse (2X, pause, 2X)

Bloc T : styles 5, 4, normal

Bloc T : styles 2, 3, normal

E) Retour au calme : 200m

12 bassins libres

Total : 4200m

T = « Bloc technique »

3 fois :

2 bassins « style » + 2 bassins normal

E = « Bloc endurance »

400m (300m lignes 3,4)

R = « Bloc résistance »

200m + 20'' + 200m

(150m, 20'', 150m ligne 3,4)

S = « bloc série »

8x 3 bassins

(8x 2 bassins lignes 3,4)

« Style »

1 : rattrape

2 : crawl court

3 : crawl allongé

4 : touche épaule

5 : riri

6 : bras écartés

7 : waterpolo

8 : mississippi

9 : nage de chien

10 : pattes de canard

11 : tourniquet

12 : pieds crawl latéral

13 : ondulations latérales

14 : ondulations sous eau

15 : respiration minimale