

Entraînement affuter

Echauffement:

300m glisse

Série:

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

départ: 2'15 / 6'15 / 12'00 / 16'00

100m brasse

300m crawl: 50m accéléré / 50m glisse

200m 50m battement retour brasse

2x200m crawl départ 4'30

100m battement

4x100m crawl départ 2'20

Récup:

300m libre

Total: 3000

Natation

Entraînement affuter

Echauffement: **400**

200 crawl
200 brasse

Série: **4000**

2x200 crawl glisse départ 4'00"
2x200 crawl rapide départ 3'30"
200 battements

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

crawl 100/200/300/200/100 départ 2' - 6' - 12' - 16'
100 libre

4x400 400 crawl glisse, 400 4 nages, 400 crawl rapide, 400 4nages
départ 7'30 - 15' - 22'30

Récup: **300**

150 brasse
150 libre

Total: 4700

Entraînement affuter

300m glisse

200m battements/ retour normal

400m crawl : 50m rapide / 50m normal

200m over (jambes brasse, bras crawl)

400m crawl rattrape / retour normal

400m crawl « petit train » (à chaque 50m le dernier passe en tête)

200 m brasse

400m dos / retour crawl

4x200m crawl rythme rapide. Départ 4'00''

(à tour de rôle en tête, laissez 10m d'espace)

300m glisse

Total : 3600m

Entraînement affuter

300m glisse

200m battements/ retour normal

400m crawl : accélération sur 100m (4x)

200m : 50m brasse, 50m dos (jambes brasse, bras crawl)

400m crawl : respiration 6 temps

100m dos

400m crawl : 5 appuis sur le bord à chaque 50m.

200 m brasse

400m crawl très rapide (5'20'')

100m souplesse libre

200m 4nages rythme rapide.

200m crawl (départ 4'30'')

200m 4 nages (départ 8'30'')

200m crawl (départ 13'00'')

300m glisse

Total : 3800m

Entraînement affuter

300m rattrape

200m 25 battements crawl / 25 ondulation dauphin

400m crawl : accélération sur 50m (8x)

100m dos

10x100m crawl rapide

100 m brasse

20x50m crawl sprint

100m souplesse libre

2x100m 4nages rythme rapide. (départ 2'15)

2x100m crawl (départ 4'30, 6'30)

2x100m 4 nages (départ 8'30, 10'45)

2x100m crawl (départ 13'00, 15'00)

300m glisse

Total : 4300m

Entraînement affuter

300m crawl

200m 25 battements crawl / 25 normal

200m crawl : accélération sur 50m (4x)

200m aller vite / retour normal

100m dos

4x100m crawl rapide

100 m brasse

8x50m crawl sprint

100m souple libre

16x25m crawl sprint

100m dos

8x50m crawl sprint

100m souple

4x100m crawl rapide

300m glisse

Total : 3700m

Natation camp Tenero

Sélection suisse, Cathy et Christophe Pellandini

Piscine 50m, 7-11 fév. 2010

1^{er} entraînement : total : 4'500m (Cathy)

- 2x : 200m crawl souple
- 200m : 50 m pouce au milieu du corps, 50m crawl
- 200m 4nages
- 200m : 50m bras gauche, 50m bras droit

- 6x : 50m (12 Rapide, 38 Lent)

- 5x : 200m : 100m bien nagé, 100m très vite
- 200m battements : 50m sous l'eau, 50m sur l'eau

- 1x : 400m plaquettes bine nagé
- 200m souple

2^{ème} entraînement : 3'500m (Christophe)

- 4x : 100m crawl avec 25m rapide à choix
- 100m : 25m rattrapé,
- 25m doigts sales,
- 25m poings fermés,
- 25m 4x bras droit-4x bras gauche
- 100m battements (25m sommet de planche Normal, 25m fond de planche Rapide)

- 1x : 100m souple
- 600m palmes (50m départ sous l'eau -> dos, 50m respiration 3/3, 4/4, 5/5, ...)

- 8x : 50m : départ loin du bord, 15m rapide, 35m Normal

- 1x : 100m souple

- 8x : 100m départ 1'30''

- 1x : 300m souple

3^{ème} entraînement : 3'700m (Cathy)

- 1x : 200m crawl
200m : 25m technique, 25m crawl
200m 4 nages
100m: 25m body-rolling bras devant
25m crawl ...
100m: 25m body-rolling 1 bras devant l'autre bras long du corps
25m crawl ...
100m: 25m 1 bras, pouce milieu du corps, bras ramené dans eau
25m crawl ...
100m : 25m 3temps : 1 bras comme ci-dessus, l'autre bras, normal + respiration
25m crawl ...
100m : 25m 2mouvements + phase de glisse ...
25m crawl ...
100m souplesse
- 2x : 4x50m 12m rapide, 38m Normal
4x50m progressif
- Pyramide 900m :
25 Normal – 25 Rapide
50 Normal – 50 Rapide
75 N- 75 R
100 N – 100 R
100m souplesse
75 R – 75 N
50 R – 50 N
25 R – 25 N
- 6x : 100m : 50m resp. 7temps, 50m Normal
- 1x : 200m souplesse

4^{ème} entraînement : 2'550 m (Cathy, Christophe)

- 4x : 50m crawl
50m battements
50m technique
- 8x : 50m (15m Rapide- 35m Normal), Pause 20''
- 1x : 50m souplesse
200m battements
- 8x : 100m (15m Rapide- 85m Normal)
20 traction élastique
5'' tenir
- 10x : 50m (palmes-plaquettes, palmes, rien) diminuer les tours bras
travail traction

5^{ème} entraînement : 4'100m (Cathy)

- 2x : 100m crawl
50m technique
50m battements
100m 4nages
- 2x : 2x50m 10 Rapide- 40 Normal
2x50m 40 Normal – 10 Rapide
- 1x : 100m souplesse
- 10x : 100m 12.5 Rapide, 75 Normal, 12.5 Rapide battements
- 5x : 100m plaquettes
- 5x : 100m palmes
- 4x : 200m respiration (3-5 aller, 5-7 retour)
- 1x : 200m souplesse