



Echauffement : 2 x 300 m repos 30 sec

1^{er} « Nage Destructurée » 50 pap avec jambes en brasse – 50 cr normal (nc)

50 dos ----- - 50 dos n c (nage complète)

50 br avec jambes en crawl – 50 br nc

2^{ème} : Educatifs en crawl » 50 m avec poing serré / 50 nc

50 m (la main touche l'épaule) / 50 nc

50 m (2 secondes d'arrêt à chaque mvt !) / 50 nc

« Travail « Jambes avec palmes : 400 m

A effectuer sans planche !! et avec planche (faut savoir)

50 batt (tête hors de l'eau) / 50 m batt dos

50 Ondulation (bras le long du corps) / 50 m batt de cr

50 m batt (planche en position résistance) / 50 m batt dos

50 m Ondulation (planche avec résistance) / 50 m batt cr

« Fractionné » : 3 x 200 m + 200 m repos 45 sec

1^{er} : 12,5 m souple / 12,5 m très vite pendant 200 m

2^{ème} : 25 m souple / 25 m très vite

3^{ème} : 12,5 m cr (avec batt très vite) suivi de (12,5 m cr sans jambe mais vitesse de bras élevé)

4^{ème} : En récup avec un Pull

Attention le souple = très Doucement & le très vite = Très très vite

« Renforcement » 400 plaquettes + Pull

8 x 50 repos 10 sec ou 4 x 100 etc...

Penser à l'amplitude des mouvements, imaginer en vélo rouler sur du 52/13 à 30 tpm à 60% !!

« Vitesse » dans le petit bassin (12,5 m)

Alterner cap & nage par bloc de 4 longueurs maxi pour un total de 8 blocs

Ex : 12,5 cap départ 15 sec X4 ou 12,5 m en pap à fond départ 15 sec retour en cr
souple ou 2 x 12,5 m à fond en natation suivi de 2 x 12,5 m cap toujours à fond !! ex

Et pour finir de la lecture sur le site ci-dessous

«<http://www.natationpourtous.com/entrainement/preparation-physique.php>»

Total : 2k6

Philippe