

## Entraînement de la semaine

### **200 m d'échauffement (Privilégier un échauffement en 3 nages)**

25nl -25dos-25br et 25nl

50nl – 25br et 25dos 2brasse (d2b)

### **800 m en série (capacité aérobie = 140 puls.)**

Un 800m non stop, avec au choix

un 4 x 200 avec un repos de 20 sec. maxi ou un départ 4'

un 8 x 100 r 10 sec. ou un départ 2'

un 8 x 50 r 10 sec. ou un départ 55 sec

cette série peut être faite soit en NL (crawl),

soit en 3 nages (cr.dos.br et cr)

soit Alternner NL et 3nages

### **400 m en bras (pull + élastique)**

idem 400 non stop, ou en fractionné.

Travailler l'amplitude, ou la vitesse ou les deux avec des repos.

### **400 m en jambes (avec palmes)**

Toujours le choix de le réaliser non stop ou en fractionné.

Si fractionné accentuer sur la vitesse.

On peut réaliser la séance en alternant des battements de CR, dos et pap (ondulation),

ou bien privilégier une nage... x possibilités..

### **600 m en série (capa aérobie)**

8 x 75 m soit en NL, soit en 3 nages, ou même 50 nl puis 25 br

50 nl puis 25 dos

50 dos puis 25 br et nl

50 br puis 25 nl et dos

Ou également 75 nl, 75 br, 75 dos.....

La série avec un repos maxi de 10 sec. ou alors avec un départ. (puls 150 max.)

### **200 m souple**

**TOTAL 2600 m**

