



# Les entraînements d'André

## Programmes d'entraînement n°1

### MASTERS 1h30

#### Echauffement:

200m cr (50 ratt, 50 nc), 100m dos avec jbes de brasse, 100m brasse (50 éduc 50nc), 100m 4 nages : à faire 2x  
4x 25m Spé départ 1mn  
50m souple

#### Série 1

CR: 9x150m Cr R 20 (50m Ratt, 50m moyen, 50m accé) 3 en NC, 3 en PQ seules, 3 en palmes  
RA éduc 4 nages 200m ,100m jbes Spé.

#### Série 2

Spé: (50,100, 50; R20 ,100 souple éduc NF) : à faire 2x  
RA 4x100m palmes (25 apnée 75 souple) repos 20

### MASTERS 45mn

#### Echauffement:

x2 (100m cr, 50 éduc pap, 100m jbes Spé, 100m 4Nages)

#### Série 1

Spé: (25, 50, 25) R15 à faire 6x, 2 en NC, 1 en jbes.  
RA 400m cr (50 éduc 50 hypoxie 3, 5, 7 T

### LOISIRS SPORTIFS (1) 1h

Echauffement: 100m cr (50 rattrap, 50 NC), 50 dos 2 bras, 50 Jbes de Brasse, 100m cr PBoy petite PQ.

300m éducatif CR Palmes (50 éduc 50 NC)  
8x25m Brasse travail des coulées R15  
300m dos palmes (50 éduc 50 NC)  
8x 25 CR travail des coulées + reprise de nage

### LOISIRS SPORTIFS (2) 1h

Echauffement: 300m (dos , br, cr, par 50m), 200m éduc brasse 1x les bras 2x les jbes.

6x 50m départ plongé aller Nage ventrale retour sur le dos  
300m palmes (50 ondulations bras de brasse pour resp, 50 ondul + bras CR)  
8x 50m CR PQ + PBoy R20