



Les entraînements d'André

Programmes d'entraînement n°2

MASTERS 1

Échauffement:

600 m (100 crawl, 50 dos, 50 brasse)
12 x 50 m 3 par nage
1 jambes
1 hypoxie (nage libre)
1 progressif

Série 1

4 x 50 m (15 m sprint, 35 m souple) Départ 1'20
50 souple

Série 2

15 x 100 m (1 lent, 1 moyen, 1 vite) Repos 10"
6 en pull boy
6 en 4 nages
3 en jambes spé

RA 200 souple

8 x 100 m en pull boy (50 crawl, 50 spé) Repos 15"

RA 200 m (crawl, dos)

MASTERS 2

Échauffement:

200 m libre
400 m (100 crawl, 100 4 nages) on allonge les coulées
8 x 50 m nage libre Repos 10"
coulée de 10 m à chaque 50
200 m 4 nages

Série 1

10 x 100 m en spé (12,50 sprint, 12,50 souple) Repos 20"

RA 400 m pull boy crawl allure moyenne

(50 cr resp 3T, 50 cr resp 5T, 50 cr resp 7T, 50 dos)

Série 2

20 x 50 m Repos 20"
1 en nage libre moyen
1 en spé rapide

RA 200 m (50 jambes, 50 nage complète) libre

LOISIRS 1

Échauffement:

300 m (50 cr rattrapé, 50 cr normal, 50 jbes brasse sur le dos, 50 brasse, 50 dos 1 bras, 50 dos)
4 x 25 m spé (12,50 m vite, 12,50 souple) départ plongé

Série 1

9 x 50 m (3 en cr, 3 en dos, 3 en brasse) Repos 20"

RA 200 m crawl pull boy (50 resp libre, 25 cr avec le moins de resp possible, 25 dos)

Jambes palmes 6 x 50 m (2 en pap, 2 en dos, 2 en cr) Repos 10"



Les entraînements d'André

LOISIRS 2

Échauffement:

x2 (50 crawl, 25 jbes brasse mains aux cuisses,

50 dos, 25 éduc pap 1 bras crawl,

50 brasse, 25 batt sur le dos)

6 x 25 m 2 nages (20 m ↗ 5 m ↘)

Série 1

6 x 100 m (75 moyen, 25 vite) Repos 15"

(2 en crawl, 2 en dos, 2 en brasse)

3 x 100 m palmes (25 m apnée, 75 m souple dos)