



Les entraînements d'André

Programmes d'entraînement Maitres

Améliorer la vitesse de nage, développer l'endurance Max, être capable de tenir un 100m un 50m à un bon rythme, améliorer sa technique de nages en spé, en crawl, virages plongeurs.

Programme 1 : 3Km700

Echauffement : 300m CR (50 ratt, 50 NC), 300m (50 jbes de Br sur le dos, 50 br)
300m (50 dos éduc, 50 dos), 4X25 4 nages (12,50m sprint, 12,50 souple)
S1 6X100m (4N, SPE) R15"
RA 200mEduc NFaible
S2 18X 50m R15" 1 moyen NC, 1 vite NC, 1 moyen Jbes.6en cr, 6 en Dos, 6 en br.
RA 200m palmes 12,50 apnée, 12,50 dos
S3 8X100m (100mSpé, 100m Cr PBoy) R 15"

Programme 2 : 2Km700

Echauffement : 200m 25 cr, 25 ondulation, 200m (25pap à 1 bras, 25 dos)
8X50m (25 spé, 25 br 2duc) R10" ,8X12,50 Sprint 4nages
S1) 8X100m Cr Tuba PQ, R 15"
RA 200m éduc pap palmes
S2 6X50m jbes spé (25V, 25 moyen) R15"
S3 Spé 4X50 R10" 50 souple X2, 4 en NC, 4 en palmes

Programme 3 : 2Km900

Echauffement : 600m (100m Cr, 50m Dos, 50m Br), 12X50m 3 par nages (Jbes hypoxie, NC progressif)
4X50m spé Départ 1'30 (15m sprint Le reste souple)
S1)15X100mCr R15" (6 en PQ Pboy Tuba, 6 en 4nages NC, 3 en jbes.
5X 25m apnée palmes R30"

Programme 4 : 3Km

Echauffement : 300m Cr (50 éduc, 50 Nc) 100M 4nages
300m Spé (50 éduc, 50 NC) 100m 4nages Jbes.
S1) Cr (5ben Pq Tuba, 5 en palmes) R15"

RA 300m palmes (25 apnée, 75 dos souple)

S2) 12X50mR15" (50 en jbes, 50 en NC)
RA 3X100m 4 nages (éduc, NC, Palmes)