



Les entraînements d'André

Programmes d'entraînement Loisirs

Objectif principal : améliorer sa technique de nages, grâce aux éducatifs avec l'aide des palmes, développer son endurance, travailler les plongeurs.

Programme 1

Echauffement : X2 (50 Cr, 50dos 2bras, 50 cr Pull Boy, 50 brasse, 50 cr Jambes planche)

6X 50m 3nages R 10" (Dos, Br, Cr)

100m jbes brasse, 100m jbes pap avec palmes.

10 X 25m dos Roulis Palmes R 10 "

Programme 2

Echauffement :X2 (50 NL, 50 jbes de Br, 100m 4 nages le pap en educ, 100m Pull boy (25 dos, 25 cr)

100 éduc cr palmes 25 bras D, 25 bras G, 50 2X le D, 2X le G (4X 25 cr)

100 éduc Dos palmes 25 bras D, 25 bras G, 50 dos 2 bras (4X 25 dos)

100 éduc br 2X les bras 1X les jambes (4X 25 brasse)

6X 50m Cr pull Boy R 20 respiration 3T

Programme 3

Echauffement : 300m 3 nages au choix, 200m jbes cr palmes resp aquatique,

6X 50m palmes (25 apnée, 25 NL) R20 "

6X 50m départ plongé (25 nage ventrale, 25 dos)

100M éducatif brasse (1X les bras 2X les jambes)

4X 25m 4 nages R 20"

Programme 4

Echauffement : 300m endurance meilleur nage, 12X 25m Pull boy R 10" 3 nages au choix, 100m jbes 2 nages

4X 25 dos, 4X 50m brasse, 2X 100m cr (possible prendre palmes ou PB) R 20".

100m éducatif Pap (Bras D 2 ondul, Bras G 2 ondul, Les 2 bras 2 ondul)

4X 25m départ plongé au choix, avec 12,50 sprint retour nage souple