

SEANCES ETE 2024 ASBR Natation

Semaine 1 : Prendre ses repères et travailler sa technique

Echauffement : 400 NC 200 Jbes battements 200 pull 4N

3 jours Durée : 1h à 1h30

Volume : 2km

Série principale J1 :

16*50 nage libre avec un repos de 20 à 30s Durée : 1h15

400 en récup Jbes palmés

Echauffement et récup idem

Volume : 2,4km

Série principale J2 :

10*100 nage libre avec un repos de 25 à 35s Durée : 1h20

Echauffement et récup idem

Volume : 2,5km

Série principale J3 :

24*50 nage libre avec un repos de 20 à 25s

Semaine 2 : Travailler sa technique à l'épreuve de la durée

Echauffement 400 4N moitié bras moitié jbes en commençant en crawl 200 cr et 200 jbes dos aligné

Récup 500 pull buoy en variant les nages

3 jours

Durée : 1h10

Volume : 2,4km

Série principale :

8*50/4*100/2*200 nage libre en essayant de ne pas perdre de vitesse quand la distance augmente. R=20s pour les 50, 25s pour les 100, 30s pour les 200

Echauffement et récup idem

Durée : 1h20

Volume : 2,6km

Série principale :

6*(200 nage libre R=25s puis 50m dos R=15s

Echauffement et récup idem

Durée : 1h30

Volume : 2,8km

Série principale :

Pyramide (50/100/150/200/250/300/250/200/150/100/50) en nage libre R=30s

Semaine 3 : Comprendre son corps et savoir s'adapter

Echauffement : 4x200 NC crawl / jbes dos / bras pull brasse et pap / NC au choix 20"

Récup 100 à 200 jbes batts ou ondulations

3 jours

Durée : 1h20

Volume : 2,8km

Série principale :

8*(3*50 nage libre progressif de 1 à 3 R=20s)

Durée : 1h30

Volume : 3km

Série principale :

3*600m nage libre R=1min

Durée : 1h10

Volume : 2,4km

Série principale :

16*50 nage libre avec un vite un souple R=20s

Semaine 4 : Savoir nager bien avec une accumulation de fatigue

Echauffement 400 cr et dos 200 Jbes brasse et battements 300 pull au choix

Récup 200 dos et dos 2 bras

Durée : 1h30

Volume : 2,9km

Série principale :

400/2*200/4*100/8*50 R= 45s/30s/20s/15s

Durée : 1h30

Volume : 3,1km

Série principale :

18*100 nage libre avec 2ème 50 + rapide que le premier. R=25s

Durée : 1h30

Volume : 3km

Série principale :

3*(25 vite 25 souple/50 vite 50 souple/75 vite 75 souple/100 vite 100 souple)

R=2min entre chaque bloc

Semaine 5 : Se sentir à l'aise

Echauffement 200 4N inversés, 200 dos, 200 Jbes batts

Récup palmes en expiration continue 500

3 jours

Durée : 1h30

Volume : 3,2km

Série principale :

8*50 R=10s

4*100 R=20s

2*200 R= 30s

400 R=1min

8*50 R=20s

Durée : 1h10

Volume : 3km

Série principale :

2*(16*50 avec un vite un souple) R= récup active entre les deux blocs

Durée : 1h30

Volume : 3,3km

Série principale :

800/600/400/200 R=1min

Semaine 6 : Augmenter son intensité pour stimuler encore plus son organisme

Echauffement 400 4N 50 pull/25 jbes/25 nc 300 nc au choix

Récup pull plaq 400 à 600 en amplitude placement et respiration complète

3 jours

Durée : 1h30

Volume : 3,2km

Série principale :

2*(300 soutenu 100 souple 200 soutenu 100 souple 100 soutenu 100 souple) R=2min entre chaque bloc, et 30s après le souple

Durée : 1h40

Volume : 3,6km

Série principale :

3*(25/50/75/100 en augmentant la vitesse avec la distance + 250 souple) R=2min entre chaque bloc

Durée : 1h15

Volume : 2,8km

Série principale :

4*(12*25 nage libre avec un très vite un souple) R=1min entre chaque bloc

Semaine 7 : Devenir plus puissant dans la durée

Echauffement : 600 NC 200 jbes

Récup palmes 400 avec coulées 10m

3 jours

Durée : 1h40

Volume : 3,4km

Série principale :

6*50/3*100/2*150/300/2*150/3*100/6*50

R=20s

Durée : 1h40

Volume : 3,5km

Série principale :

4*(8*50 nage libre)

R1 = 10s

R2 = 15s

R3 = 20s

R4 = 25s

Durée : 1h30

Volume : 3,3km

Série principale :

3*600 nage libre

R=1min30s

Semaine 8 : Valider un meilleur niveau d'endurance

Echauffement 3x200 cr/dos/spé en nc 200 jbes battements

Récup palmes 400 avec coulées 10m

3 jours

Durée : 1h45

Volume : 3,8km

Série principale :

3*200 avec 2ème 100m + vite R=30s

6*100 avec 2ème 50m + vite R=20s

12*50 avec 2ème 25m + vite R=10s

Durée : 1h30

Volume : 3,6km

Série principale :

4*400 avec

1) accélération

2) décélération

3) 50 vite 50 souple

4) 2ème 200 + vite

R=45s entre chaque 400m

Durée : 1h15

Volume : 3km

Série principale :

Test chrono sur 400m ou 800m