Voici un programme détaillé de 30 séances de natation, réparties sur 8 semaines, du lundi 30 juin 2025 au vendredi 5 septembre 2025. Ce programme est conçu pour un nageur adulte de niveau régional à national, cherchant à développer sa vitesse maximale aérobie (VMA) et sa vitesse absolue. Chaque semaine comprend 4 séances, avec une durée de 1h30 à 2h par séance et un volume de 2600m à 4500m.

Semaine 1 (30 juin - 6 juillet)

Lundi 30 juin : Séance 1 - Endurance Fondamentale

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
  - 6 x 400m crawl à intensité modérée (endurance fondamentale) avec 20 secondes de repos.
  - 4 x 200m 4 nages (papillon, dos, brasse, crawl) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3000m

Mercredi 2 juillet : Séance 2 - Technique et VMA

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - 8 x 50m crawl vitesse maximale avec 1 minute de repos.
  - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3200m

Vendredi 4 juillet : Séance 3 - Série Progressive

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - Série progressive : 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 300m crawl avec 20 secondes de repos entre chaque distance.
  - 4 x 200m 4 nages avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2600m

Dimanche 6 juillet : Séance 4 - Endurance et Technique

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
  - 4 x 500m crawl à 90-95% VMA avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 200m (100m crawl, 100m dos) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3400m

Semaine 2 (7 juillet - 13 juillet)

Lundi 7 juillet : Séance 5 - Fractionné Intense

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - 8 x 50m crawl à 105% VMA avec 1 minute de repos.
  - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3000m

Mercredi 9 juillet : Séance 6 - Série en Pyramide

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
  - Série en pyramide : 50m, 100m, 200m, 300m, 200m, 100m, 50m crawl avec 10 secondes de repos entre chaque distance.
  - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2800m

Vendredi 11 juillet : Séance 7 - Endurance et VMA

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
  - 4 x 500m crawl à 90-95% VMA avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 200m (100m crawl, 100m dos) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3400m

Dimanche 13 juillet : Séance 8 - Technique et Fractionné

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - 8 x 50m crawl vitesse maximale avec 1 minute de repos.
  - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3200m

Semaine 3 (14 juillet - 20 juillet)

Lundi 14 juillet : Séance 9 - Série Progressive

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - Série progressive : 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 300m crawl avec 20 secondes de repos entre chaque distance.

    - 4 x 200m 4 nages avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2600m

Mercredi 16 juillet : Séance 10 - Endurance et VMA

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
    - 4 x 500m crawl à 90-95% VMA avec 30 secondes de repos.
    - 6 x 200m (100m crawl, 100m dos) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3400m

Vendredi 18 juillet : Séance 11 - Fractionné Intense

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
    - 8 x 50m crawl à 105% VMA avec 1 minute de repos.
    - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3000m

Dimanche 20 juillet : Séance 12 - Série en Pyramide

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
    - Série en pyramide : 50m, 100m, 200m, 300m, 200m, 100m, 50m crawl avec 10 secondes de repos entre chaque distance.
    - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2800m

Semaine 4 (21 juillet - 27 juillet)

Lundi 21 juillet : Séance 13 - Endurance et VMA

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
    - 4 x 500m crawl à 90-95% VMA avec 30 secondes de repos.
    - 6 x 200m (100m crawl, 100m dos) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3400m

Mercredi 23 juillet : Séance 14 - Technique et Fractionné

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :

    - 8 x 50m crawl vitesse maximale avec 1 minute de repos.
    - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.
    - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3200m

Vendredi 25 juillet : Séance 15 - Série Progressive

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
    - Série progressive : 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 300m crawl avec 20 secondes de repos entre chaque distance.
    - 4 x 200m 4 nages avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2600m

Dimanche 27 juillet : Séance 16 - Endurance et VMA

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
    - 4 x 500m crawl à 90-95% VMA avec 30 secondes de repos.
    - 6 x 200m (100m crawl, 100m dos) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3400m

Semaine 5 (28 juillet - 3 août)

Lundi 28 juillet : Séance 17 - Fractionné Intense

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
    - 8 x 50m crawl à 105% VMA avec 1 minute de repos.
    - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3000m

Mercredi 30 juillet : Séance 18 - Série en Pyramide

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
    - Série en pyramide : 50m, 100m, 200m, 300m, 200m, 100m, 50m crawl avec 10 secondes de repos entre chaque distance.
    - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2800m

Vendredi 1 août : Séance 19 - Endurance et VMA

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
  - 4 x 500m crawl à 90-95% VMA avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 200m (100m crawl, 100m dos) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3400m

Dimanche 3 août : Séance 20 - Technique et Fractionné

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - 8 x 50m crawl vitesse maximale avec 1 minute de repos.
  - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3200m

Semaine 6 (4 août - 10 août)

Lundi 4 août : Séance 21 - Série Progressive

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - Série progressive : 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 300m crawl avec 20 secondes de repos entre chaque distance.
  - 4 x 200m 4 nages avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2600m

Mercredi 6 août : Séance 22 - Endurance et VMA

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
  - 4 x 500m crawl à 90-95% VMA avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 200m (100m crawl, 100m dos) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3400m

Vendredi 8 août : Séance 23 - Fractionné Intense

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - 8 x 50m crawl à 105% VMA avec 1 minute de repos.
  - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.

- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3000m

Dimanche 10 août : Séance 24 - Série en Pyramide

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
  - Série en pyramide : 50m, 100m, 200m, 300m, 200m, 100m, 50m crawl avec 10 secondes de repos entre chaque distance.
  - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2800m

Semaine 7 (11 août - 17 août)

Lundi 11 août : Séance 25 - Endurance et VMA

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
  - 4 x 500m crawl à 90-95% VMA avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 200m (100m crawl, 100m dos) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3400m

Mercredi 13 août : Séance 26 - Technique et Fractionné

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - 8 x 50m crawl vitesse maximale avec 1 minute de repos.
  - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3200m

Vendredi 15 août : Séance 27 - Série Progressive

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - Série progressive : 50m, 100m, 150m, 200m, 250m, 300m crawl avec 20 secondes de repos entre chaque distance.
  - 4 x 200m 4 nages avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2600m

Dimanche 17 août : Séance 28 - Endurance et VMA

- **Échauffement** : 400m nage libre

- **Corps de la séance** :
  - 4 x 500m crawl à 90-95% VMA avec 30 secondes de repos.
  - 6 x 200m (100m crawl, 100m dos) avec 15 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3400m

Semaine 8 (18 août - 24 août)

Lundi 18 août : Séance 29 - Fractionné Intense

- **Échauffement** : 400m (200m crawl + 200m dos)
- **Corps de la séance** :
  - 8 x 50m crawl à 105% VMA avec 1 minute de repos.
  - 4 x 300m (100m crawl, 100m dos, 100m brasse) avec 30 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 3000m

Mercredi 20 août : Séance 30 - Série en Pyramide

- **Échauffement** : 400m nage libre
- **Corps de la séance** :
  - Série en pyramide : 50m, 100m, 200m, 300m, 200m, 100m, 50m crawl avec 10 secondes de repos entre chaque distance.
  - 6 x 100m spécialité (50m rapide, 50m lent) avec 20 secondes de repos.
- **Récupération active** : 200m nage libre lente
- **Volume total** : 2800m

Conseils pour l'Entraînement

- **Hydratation** : Buvez régulièrement avant, pendant et après chaque séance.
- **Technique** : Concentrez-vous sur la technique pour économiser de l'énergie et maintenir une nage efficace.
- **Récupération** : Accordez-vous suffisamment de temps de récupération entre les séances intenses pour permettre à votre corps de s'adapter et de progresser.

Ce programme peut être ajusté en fonction des besoins spécifiques et du niveau de forme physique du nageur. N'hésitez pas à varier les exercices et les intensités pour éviter la monotonie et continuer à progresser.