

SEANCE 1 : Objectif : hypercapnie + Puissance aérobie

1 - [10 mn] Echauffement 3 nages

2- [5 mn] DNF 12m apnée, 12m surface

3- [5 mn] 4 x 50 crawl :

50m avec respiration 3 temps

50m avec respiration 5 temps

50m avec respiration 7 temps

50m avec le moins de respirations possible

4- [40 -50 mn] Hypercapnie

- 10 x 25m apnée DNF, (R 2' débutants) (R 1' avancés)

- Débutants : 10 x 25m apnée DYN en récupération pyramidale

(1'45''-1'35''-1'25''-1'15''-1'05''-1'00''- 1'05''-1'15''-1'25''-1'35''-1'45'') ou plus...

-Avancés : 10 x 50m apnée DYN en récupération pyramidale

(1'45''-1'35''-1'25''-1'15''-1'05''-1'00''- 1'05''-1'15''-1'25''-1'35''-1'45'') ou plus...

5 -[25mn] Puissance aérobie

- Série PMT (80% FCM) : 6 x 200m – R : 30 "

SEANCE 2 : Objectif : acidose + anaérobic lactique

1- [10 mn] Echauffement

2- [5 mn]- 12m apnée, 12m surface

3- [5 mn] 4 x 50 crawl :

50m avec respiration 3 temps

50m avec respiration 5 temps

50m avec respiration 7 temps

50m avec le moins de respirations possible

Equipe 1 [30 mn] :

- 6 X 70% votre distance maximum (Dist.Max) apnée à allure soutenue avec une récupération suffisante de 2 à 3'.

Possible de faire 3 séries en brasse et 3 séries en palme

Equipe 2 [30 mn] :

- [15mn] Série crawl lactique (95% FCM): 2 x 50 R:45''

- Puis faire sécurité équipe 1, puis refaire une série (6 fois)

Au bout de 30 minutes, les équipes changent de rôle

SEANCE 3 :

[10mn] Échauffement : 12m apnée, 12m en surface, sans interruption, sans forcer.

Entraînement :

- 12 séries de 25m de brasse, R 1', avec 5'' de récupération en moins tous les 25m
- 4 séries DNF 25m avec STA de 30'' au début (Stop and Go) (commencer la longueur par une phase de statique avec une recherche de relaxation maximum puis faites la longueur en dynamique toujours avec une recherche de relaxation maximum) – R 2'.
A chaque longueur, augmenter le temps de statique de 30 secondes
- 10 séries de 50m DYN. 1'45'' de récupération, avec 5 secondes de récupération en moins tous les 100m
- (après une pause de 2') - 1 apnée DYN de 50m

SEANCE 4 : Avancés+

No-Warm UP : 50m DYN

R5'

R1' - Stop&GO PV dont STA 15'', DYN 25m

R2' - Stop&GO PV dont STA 30'', DYN 25m

R2' - Stop&GO PV dont STA 45'', DYN 25m

R3' - Stop&GO PV dont STA 15'', DYN 50m

R3' - Stop&GO PV dont STA 30'', DYN 50m

R4' - Stop&GO PV dont STA 45'', DYN 50m

R5' - DYN max 75m

R4' - Stop&GO dont STA 30'', DYN 50m

R5' - DYN max 75m

R4' - Stop&GO dont STA 30'', DYN 50m

R5' - DYN 75m

R4' - Stop&GO dont STA 30'', DYN 50m

R5' - DYN max 75m

SEANCE 5

*** Niveau 1 (max 50m en DYN) ***

Durant 10 minutes Séries en DYN de 25m avec 35 secondes de repos

Durant 3 minutes Repos

Durant 10 minutes Séries en DNF de 25m avec 30 secondes de repos

Durant 3 minutes Repos

Durant 10 minutes Séries en DNF de 25m avec 20 secondes de repos

Durant 5 minutes Repos

Durant 15 minutes Séries en DYN de 37.5 m avec 2 minute de repos

Durant 5 minutes Repos

Durant 8 minutes Séries en DYN de 40 m avec 3 minute de repos

*** Niveau 2 (max de 75m en DYN) ***

Durant 5 minutes Crawl, sans effort

Durant 5 minutes Séries en DYN de 25m avec 20 secondes de repos

Durant 5 minutes Repos

Durant 25 minutes Séries en DNF de 50m avec 2 minutes de repos

Durant 5 minutes Repos

Durant 15 minutes Séries en DYN de 50m avec 1 minute 30 de repos

Durant 5 minutes Repos

Durant 8 minutes Séries en DYN de 60 m avec 3 minute de repos

