

Lundi 15 Février 2010 : 16H00 – 18H00

30' échauffement à sec + PPG

4 x 300 → 1 : CR Pb / 2 : 4N NC / 3 : DOS (50 Jbs / 50 Educ / 50 NC) / 4 : BRASSE (50 Jbs / 50 Educ / 50 NC)
8 x 50 4N Jbs (1 Normal / 1 Vite) R 15

12 x 100 CR D 1'45 → 4 progressif de 1 à 4 / 4 allure 400 / 4 progressif de 9 à 12

200 souple

2 x (6 x 50 R 10) → 2 Educ / 1 NC S1 : DOS / S2 : BRASSE

S1 : 50 Educ (poings fermés) / 50 Educ (rattrapé arrière) / 50 NC

50 Educ (repérage aérien) / 50 Educ (roulis des épaules + recherche appuis) / 50 NC

+ 25 m Départ Plongé : Tps + nb de coup de bras

+ 75 m souple

S2 : 50 Educ (poings fermés) / 50 glisse max / 50 NC

50 Educ (2 x bras / 1 x jbs) / 50 (1 x bras / 2 x jbs) / 50 NC

+ 25 m Départ Plongé : Tps + nb de coup de bras

+ 75 m souple

TOTAL : 3800 m

Mardi 16 Février 2010 : 9H00 – 11H00

Prise des mesures anthropométriques

Echauffement à sec

500 complet (200 CR – 150 BR – 100 DOS – 50PAP)

4 x 100 (1 Pb / 1 NC) → 2 CR / 2 DOS

200 CR (50 Educ poings fermés / 50 NC / 50 Educ bip-bip / 50 NC)

200 CR (25 Jbs / 25 NC)

4 x 50 CR allure

TEST : 400 NL (Tps + CB + Fréquence) → Voir feuille de test

300 RA (75 DOS / 75 CR / 75 DOS / 75 BR)

Travail départ CR

TOTAL : 2200 m

Mardi 16 Février 2010 : 17H00 – 18H00

200 CR
200 4N Revers
200 4N Educ

12 x 50 2N R 15 → 1 PAP / DOS – 2 DOS / BRASSE – 1 BRASSE / CR
S1 : 12,5 Jbs / 25 NC (travailler le virage + coulée + RN) / 12,5 Jbs
S2 : 12,5 Educ / 25 NC (travailler le virage + coulée + RN) / 12,5 Educ
S3 : 50 NC (travailler le virage + coulée + RN)

TEST Virages : 2 par nage (2 PAP / 2 DOS / 2 BRASSE / 2 CR)

Virages filmés sous l'eau avec le concours de Jonathan PAROUTY

Prise de temps du virage (5 m avant / 5 m après, déclenchement quand la tête passe le repère)

TEST 25 CR (dont TEST 10 m fréquence max)

Travail Départ dans les 4N

TOTAL : 1500 m

Mercredi 17 Février 2010 : 9H00 – 11H00

6 x 100 R 10 → 100 CR Pb cuisses / 100 2N (PAP / DOS) NC
100 CR Pb chevilles / 100 2N (DOS / BR) NC
100 CR (50 décomposé / 50 NC) / 100 2N (BR / CR) NC

6 x 100 R 15 Insister sur virages + coulées + RN
100 4N Pb / 100 4N NC Ampli
100 2N (25 Educ / 25 NC) PAP / DOS
100 2N (25 Educ / 25 NC) DOS / BRASSE
100 2N (25 Educ / 25 NC) BRASSE / CR
100 4N NC Ampli

8 x 50 4N R 15 → 50 Jbs (25 N / 25 V)
50 NC (Virage + arrivée rapides)

TEST 200 4N (tps + coup de bras)

600 bien nagé → 200 CR (100 Pb / 100 NC) / 200 DOS (100 Pb / 100 NC) / 200 BRASSE glisse max (!!! retour bras)

Ateliers :

- Départs (pieds joints + pieds décalés) → statique / coulée + battement / coulée + ondul / coulée + RN
- Virages
- Départ / arrivée avec prise de relais (coulée + RN / arrivée sans respi dans les 5 derniers mètres)

Relais sur 25 mètres (différentes nages)

100 souple

TOTAL : 2900 m