

Novembre 2014 : récupération, travail technique

S45 : 3/11 au 9/11	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x 30'' jbe droite/ gauche/ normal. 2 fois	8 à 10 x 200 vma r=100m Jeunes : 8 fois
Séance 2	Technique : godilles, 1 bras. Hypoxie : pull, 2x (3/4 /5/6/7 temps sur 50m).	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 2 x 15' sur la plaque	1h00 allure 1/2

S46 : 10/11 au 16/11	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	2 séries de 10 x (30''-30''), r=3' (400m) Ou Marches.
Séance 2	Travail palmes : dos, crawl (avec et sans bras), côté, ondulations	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 10 x 3' à vitesse 100 à 110 tr/min, r=1'	1h10 allure 1/2
Séance 3			PPG

S47 : 17/11 au 23/11	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x 30'' jbe droite/ gauche/ normal. 2 fois	3 à 4 fois (300-400-300 à r=100) r=300 entre série. Jeunes : 2 fois
Séance 2	Travail NO : 3 x 500 pull : (400 souple + 100NO/ 300 souple +2x 100NO r=15'' / 200 souple + 3x100NO r=15'')	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 2 x 20' sur la plaque	1h00 allure 1/2
Séance 3			PPG, Stretching

S48 : 24/11 au 30/11	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	4x (5' à 80%, 3' à 90%, 2' à 95%, 1' vma) en continu Jeunes : 2 fois
Séance 2	Technique : godilles, 1 bras. Jambes : 10 x(25jbes + 75 NC) r= 10'' Hypoxie : 800 pull 3/4/5/6 tps par 25.	2h00 à 2h30 : allure 1 à 2, dont 10 x 3' à vitesse 100 à 110 tr/min, r=1'	1h00 allure 1/2
Séance 3			Renforcement musculaire.

Novembre 2014 : récupération, travail technique

Explications des termes employés :

Natation :

1 bras= entraînement technique en alternant les bras gauche et droit sur chaque longueur

N0= moins de mouvement de bras possible, recherche de glisse maximale

N= nombre de mouvement de bras

NC= nage complète

R ou r = récupération

bn= bien nagé

W= travail

tps= temps (comprendre respiration tous les n temps)

Vélo et càp :

Allure 1 : < 75% vma (vitesse maximale aérobie)

Allure 2 : 75 à 85 % vma

Plaque : gros plateau

Vélocité : petit plateau et pignon moyen.

r= temps ou distance de récupération

PPG : préparation physique générale dynamique (bonds, montée genoux, skipping, pas chassés,...)