

Octobre 2014 : dernières compets, travail technique

S41 : 6/10 au 12/10	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x 30'' jbe droite/ gauche/ normal. 2 fois	4x (200-300-200), r=100/200/300 Jeunes : 3 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

S42 : 13/10 au 19/10	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	2 séries de 12 x (30''-30''), r=3' PPG
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			

S43 : 20/10 au 26/10	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Technique : 12 x 30'' jbe droite/ gauche/ normal. 2 fois	4 fois (3' à 80%, 2' à 90%, 1' à 95%) sans récup ! 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

S44 : 27/10 au 2/11	Natation	Vélo	Càp
Séance 1	Séance Rachel	2h00 allure 1 à 2 Dont 1 h pignon fixe	2x 200 à 80%, 5' allure 10km, 2' footing, 3' allure 5km, 1' vma.
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.

Octobre 2014 : dernières compets, 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,...)