

## ENTRAINEMENT N° 11 – SEMAINE N° 11

(publié le 25 janvier 2016)

### LÉGENDE :

Cr : Crawl

Éduc : Éducatif

QNI : Papillon-dos-brasse-crawl

Tech: Technique (on se concentre sur la technique de nage)

AO : All out (vitesse maximale)

Easy : Vitesse lente

Overkick : Avoir la plus grande fréquence possible des jambes

### ÉCHAUFFEMENT :

200 crawl

200 pull au choix

200 QNI éducatif

4 x 50 (12,5 kick crawl sans planche ou dos sprint – 12,5 kick crawl sans planche ou dos pas sprint – 25 crawl relax)

repos 15 s

### SÉRIE 1

3 x 4 x 100 se déroulant comme suit :

- 1) 25 portage du mannequin (chaque membre du groupe le fait en faisant du départ du mur comme le départ de la course du 4x50 mannequin) – 75 relax
- 2) 3) et 4) 25 crawl sprint départ plongé – 75 relax

La première fois qu'on fait la série, les mannequins sont vides ; la deuxième fois, ils sont à moitié pleins; la troisième fois, ils sont pleins. La manipulation des mannequins devrait être la période de repos entre les séries.

Note : On peut maintenant laisser les mannequins dans le fond de l'eau pour ne pas qu'ils se vident!

### SÉRIE 2

4 x 200 m

- 1) 50 crawl sprint – 150 ordre du QNI (papillon-dos-brasse) en éducatif – Repos : 45 s
- 2) 100 crawl sprint – 100 dos relax – Repos : 45 s
- 3) 150 crawl sprint – 50 relax – Repos : 45 s
- 4) 200 sprint – Repos : 45 s

100 m relax.

### SÉRIE 3

On se met en équipe de 4 et on pratique le relais mannequin!

La première et la deuxième fois : la moitié du relais se place au milieu de la piscine et on fait le relais en faisant des longueurs de 12,5 m plutôt que 25 m.

La troisième fois : le groupe fait le relais au complet à pleine vitesse.

### RETOUR AU CALME

200 relax

3 300 m au total

### BONNE PRATIQUE!