

ENTRAINEMENT N°2 – SEMAINE N°2

(publié le 9 novembre 2015)

ENVIRON 75 MINUTES : TECHNIQUE KICK

Légende :

- CdB - coups de bras
- (20), (15) - secondes de repos entre les distances
- Prog. - progressif (augmenter la vitesse en passant de lent à très rapide sur une distance donnée)
- DPS - distance per stroke = aller chercher la plus grande distance par coup de bras et/ou faire le moins de coups de bras possible
- Overkick - Les bras vont à une vitesse moyenne. Les jambes sont puissantes, contrôlées et vont très vite comme dans un sprint.
- Grand chien - Traction complète de crawl sous l'eau en partant du plus loin avec notre bras en avant au plus loin possible en arrière. Alternier les deux bras et ramener notre bras en avant en recouvrant à la surface de l'eau.

ÉCHAUFFEMENT :

Rapide	Moyen	Lent
300 m swim crawl (coulée hydrodynamique sous l'eau de minimum 5 m après chaque virage, préférable en kick papillon) REPOS 45 sec	300	200
200 kicks (75 m crawl + 25 m choix sans crawl – 2 x) REPOS 30 sec	200	100
100 m pull (25 godilles grand chien + 75 m crawl prog.) REPOS 30 sec	100	100
4 x 50 m (25 m crawl respiration aux 3 CdB + 25 m crawl à un bras style portage avec overkick) (20)	2x 50 m	2x50 m

SET 1 : Accent sur le kick au crawl et sur l'endurance

Le kick implique un travail complet de la jambe. Pensez au ballon au soccer qui n'ira pas très loin si on ne se sert que de la demi-jambe en donnant un petit coup sec. Il faut plutôt utiliser la jambe au complet avec un mouvement qui part de la hanche pour avoir un plus grand impact et envoyer le ballon plus loin.

Il faut garder les chevilles flexibles de façon à effectuer un mouvement de fouet en poussant l'eau derrière pour aller vers l'avant, plutôt qu'un simple mouvement de haut en bas avec la jambe qui fera travailler musculairement et empêchera de glisser à la surface de l'eau.

Faire attention de ne pas trop plier les genoux. Ce n'est pas le temps de faire du vélo!

Rapide	Moyen	Lent
4 x 100 m kick crawl (20) 1 – 100 m technique appliquée 2 – 75 m technique appliquée + 25m prog. 3 – 50 m technique appliquée + 50 m prog. 4 – 25 m technique appliquée + 75 m prog.	3 x 100 (ne pas faire le 4 ^e)	2 x 100 (1 et 2 seulement)
200 m kick crawl avec palmes mais sans planche (100 m technique +100 m rapide) (25 m sur le ventre, position torpille avec les bras en levant la tête pour respirer sans séparer les bras + 25 m sur le côté, bras en marinière avec respiration sur le côté + 25 m sur le dos + 25 m sur l'autre côté – 2 x)	Idem	Idem
Enlever les palmes 50 m relax, style au choix	Idem	Idem
8 x 50 m (15) selon la séquence ci-dessous : 3 x 50 m kick crawl (25 m technique + 25 m all out sans faire d'éclaboussure) 1 x 50 m swim relax au dos 3 x 50 m (25 m DPS crawl + 25 m un bras style portage avec overkick) 1 x 50 swim relax au choix	6 (2-1-2-1)	6 (2-1-2-1)

SET 2 : Découverte du mannequin

Remplir les mannequins environ à **moitié** et discuter entre vous des possibilités de portage du mannequin (sur le dos avec jambes brasse ou alternatif-rotatif, sur le ventre au crawl en tenant le mannequin dans le bas du dos, en tenant le mannequin plus haut dans le dos, en tenant le mannequin le long du corps, etc.).

Vitesse moyenne :

Un mannequin par corridor; une personne effectue un 25 m en portage avec le mannequin selon la technique qu'elle désire; tous les autres partent AVANT la personne qui a le mannequin et nagent au crawl à un bras mais sans mannequin.

Au bout de la longueur, quelqu'un d'autre prend le mannequin et effectue son 25 m portage du mannequin. Continuez en boucle pendant un certain temps ou jusqu'à ce que tout le monde ait eu la possibilité d'essayer de deux à trois 25 m portage.

S'il s'agit de vos premières expériences avec le mannequin, variez les techniques pour tester vos capacités. Si vous êtes habitués, utilisez la technique avec laquelle vous êtes à l'aise de travailler.

POUR FINIR :

Terminer la pratique avec un relais en équipes de quatre pour 4 x 25 m portage du mannequin rapide. S'il reste du temps, mettre les palmes et faire un autre relais rapide de 4 x 50 m portage du mannequin.

BONNE PRATIQUE!