






Entraînements Jeunes sept/Octobre 2018

Cycle d'entrainement Natation Samedi groupe 2 - Phase 1

Entraîneurs : Christel



Semaine	Type de séance	NATATION	
		Exos	Consignes
SEMAINE 1 CHARGE DE TRAVAIL : DISTANCE : 1200 m	Vitesse / départ plongeon – Force 	Echauffement	6x50 alternance 2 (cr /br- cr/dos- cr/cr) 6X50 btt planche 2 (cr/br/do)
		Educatifs	Alternance 2 (gd chien/ NC ; pt ch/NC ; godille/NC ; amplitude/NC
		Séries	6x25 départ plongé - 5 tractions avant la sortie 10 sec
		Récupération	100 dos 2 bras Jeux
<i>INFO SEMAINE 1 : Reprise le Samedi 22 Septembre</i>			
SEMAINE 2 1300 m	Technique Papillon/ brasse – vitesse 	Echauffement	9x50 Planche alternance Msup/Minf cr/br/dos
		Educatifs	PAPILLON . Ondulation statique 15 secx5 Ondulation dynamique dorsal/ventral 50x2 A : bras br/3 ondul R : brasse NC x2 A :1 ondul/ 1 bras Pap R : brasse NC x2
		Séries	8x25 départ plongé / retour récup nage au choix CR/nc 4x50 chrono
		Récupération	50 dos 2 bras et Jeux
<i>INFO SEMAINE 2 : Samedi 29 Septembre</i>			
SEMAINE 3 1400 m	HYPOXIE 	Echauffement	10x50 A ; btt / godille R ; Cr NC
		Educatifs	1 , Gd Av/Gd Ar x 2 2 , Touché Ep/ NC Cr x2 3, Touché épaule dos / NC dos x2 4, poings fermés/ mains ouvertes x2
		Séries	10x25 3/5/7 tps respiratoire NC 50 m brasse 100 x2 apnée 12,5m
		Récupération	Jeux



Entraînements Jeunes sept/Octobre 2018

Cycle d'entraînement Natation Samedi groupe 2 - Phase 1

Entraîneurs : Christel


Semaine	Type de séance	NATATION	
		Exos	Consignes
<i>INFO SEMAINE 3 : Samedi 6 Octobre</i>			
SEMAINE 4 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">1550 m</div>	ENDURANCE PYRAMIDE/ RELAIS 	Echauffement	10x50 A : Cr WP R : Cr Nc
		Educatifs	1, A : Cr rattrapé/ R : NC x4 2, A versaille R NC X 4 3, A bras tendu R NC X4
		Séries	25/50/75/100 x3 en relais
		Récupération	Jeux
<i>INFO SEMAINE 4 : Samedi 13 Octobre</i>			
SEMAINE 5	TEST 200/400 	Echauffement	9x50 NC cr/br/dos
		Educatifs	gd ch/ nc pt ch/ nc gd/nc rtt/nc x2 25 x2 départ plongé sprint
		Séries	200m Benjamin, 400m CD / Junior
		Récupération	Jeux
<i>INFO SEMAINE 5 : Samedi 20 Octobre</i>			



Entraînements Jeunes sept/Octobre 2018

Cycle d'entrainement Natation Samedi groupe 2 - Phase 1

Entraîneurs : Christel

Semaine	Type de séance	NATATION	
		Exos	Consignes
SEMAINE 6 <div style="border: 1px solid black; padding: 2px; width: fit-content;">1100 m</div>	TECHNIQUE 	Echauffement	100 x4 nages 5 fois
		Educatifs	(planche) 2 (50x4) btt pap, dos, br, cr pb pap, dos, br, cr
		Technique	dos : btt dos 1 bras 90 dg x100 btt dos main dos x100 brasse : ciseaux mains dos x100 2 godilles /1ciseau x100 pap : 2 onduls/1 bras pap x 50 3 onduls / 1 canard bras dos x50 cr : petit train x100
		Récupération	Jeux
<i>INFO SEMAINE 5 : Samedi 20 Octobre</i>			
Vacances de Toussaint ouf !			
<i>INFO Reprise de l'entrainement : le Samedi 10 Novembre</i>			