



## Entraînements Jeunes Novembre/Décembre 2018

Cycle d'entraînement Natation Samedi groupe 1 & 2 - Phase 2

Entraîneurs : Christel

Semaine	Type de séance	NATATION			
		G2 (10h15)		G1 (11h15)	
		Exos	Consignes	Exos	Consignes
<b>SEMAINE 45</b> 10/11  CHARGE DE TRAVAIL :	<b>Technique CR</b>  	<b>Echauffement</b>	2 fois [50 CR / 50 BR / 50 DOS]	<b>Echauffement</b>	[50 CR / 50 BR / 50 DOS] 10min
		<b>Educatifs</b>	Exo technique CR	<b>Educatifs</b>	Exo technique CR - 30min
		<b>Séries</b>	5 x 50 CR + culbute 5 x 50 CR / Dos + culbute recup 10s	<b>Séries</b>	5 x 50 CR + culbute recup 1min
		<b>Récupération</b>	Jeux	<b>Récupération</b>	Jeux
<b>SEMAINE 46</b> 17/11	<b>Technique Dos</b>  	<b>Echauffement</b>	4 x [CR / Dos]	<b>Echauffement</b>	2 x [CR / Dos] - 10min
		<b>Educatifs</b>	Exos Technique Dos	<b>Educatifs</b>	Exos Technique Dos - 30min
		<b>Séries</b>	5 x 50 CR/ Dos alterné 5 x 50 CR/BR Recup 10s	<b>Séries</b>	3 x 50 CR/ Dos alterné Recup 1min
		<b>Récupération</b>		<b>Récupération</b>	Jeux
<b>SEMAINE 47</b> 24/11	<b>Technique BR / Pap</b>  	<b>Echauffement</b>	4 x [Dos / Br]	<b>Echauffement</b>	2 x [Dos / Br]
		<b>Educatifs</b>	Exos BR + PAP	<b>Educatifs</b>	Exos BR + Ondulations
		<b>Séries</b>	5 x 50m CR/BR + culbute 3 x 100m 4 Nages + palme + Base & culbute	<b>Séries</b>	3 x 50m CR/BR + culbute
		<b>Récupération</b>		<b>Récupération</b>	Jeux
<b>SEMAINE 48</b> 02/12	<b>Technique Pap</b>  	<b>Echauffement</b>	Alterné [50 dos / 50 CR / 50 BR / 50 CR]	<b>Echauffement</b>	Alterné [50 dos / 50 CR / 50 BR / 50 CR]
		<b>Educatifs</b>	exos Technique de PAP	<b>Educatifs</b>	exos Technique BR + pap ondulé
		<b>Séries</b>	5 x 100 4 Nages + palmes 1 x 50m Pap sans palmes	<b>Séries</b>	2 x 100m 2 Nages
		<b>Récupération</b>		<b>Récupération</b>	
<b>SEMAINE 50</b> 8/12	<b>HYPOXIE</b>  	<b>Echauffement</b>	Alterné [100 CR / 100 DOS / 100 CR]	<b>Echauffement</b>	Alterné [50 CR / 50 DOS / 50 CR]
		<b>Educatifs</b>	Culbute / Bascule / Plongeon	<b>Educatifs</b>	Culbute / Bascule / Plongeon
		<b>Séries</b>	CR 5 x 50m (respiration 3/5/7) 5 x 50m [ 25 CR / 25 CR 2 respiration - 25 BR / 25 BR 3 ciseaux et 1 respi] 1 apnée 25m	<b>Séries</b>	CR 5 x 25m (respiration 3/5/7) 5 x 25m [ 25 CR respiration - 25 BR 2 ciseaux] 1 apnée 25m



## Entraînements Jeunes Novembre/Décembre 2018

Cycle d'entraînement Natation Samedi groupe 1 & 2 - Phase 2

Entraîneurs : Christel

Semaine	Type de séance	NATATION			
		G2 (10h15)		G1 (11h15)	
		Exos	Consignes	Exos	Consignes
SEMAINE 51 15/12	<b>Endurance</b>  ★ ★	<b>Echauffement</b>	2 fois [50 Dos / 50 BR / 50 CR]	<b>Echauffement</b>	[50 Dos / 50 BR / 50 CR]
		<b>Educatifs</b>	Nage / polo / CR, recup pédalage	<b>Educatifs</b>	Nage / polo / CR, recup pédalage
		<b>Technique</b>	8 x 50m BAFF x2 [CR/Dos, CR /BR, CR/ONDU, CR/CR] 6 x 50m ????	<b>Technique</b>	4 x 50m BAFF x2 [CR/Dos, CR /BR, CR/ONDU, CR/CR] 4 x 25m ????
		<b>Récupération</b>		<b>Récupération</b>	
SEMAINE 52 22/12	<b>Vitesse</b>  ★ ★ ★	<b>Echauffement</b>	4 x 100m [CR/DOS/CR/BR]	<b>Echauffement</b>	50m BR/ONDUL 50 BR/Battement CR 50m DOS / ciseaux BR 50 CR nage complete
		<b>Educatifs</b>	4 nages 20 min	<b>Educatifs</b>	3 Nages
		<b>TEST</b>	200m Nage libre	<b>Test</b>	150m Nage libre
		<b>Récupération</b>		<b>Récupération</b>	

Vacances de la Noël, bonnes fêtes !!