

séance 5

Echauffement hors de l'eau

Dans l'eau :
25 m crawl
50 m crawl
100 m crawl
100 m brasse
50 m brasse
25 m brasse

Prise de chronomètre sur 50 m

Récup active : 50 m dos a deux bras, 50 m brasse pinto

4 fois 50 m nage libre temps du chrono + 20 sec

APNEE

Apnée 10 fois 12m50 en apnée
Nage sur 12m50 canard et 12m50 en apnée

Exercice ludique apnée : expiré son air et avancer avec les bras, en position assise.

A deux un utilise les bras, et l'autre lui tiens les jambes en faisant des ciseaux de brasse.

Physique

Petit jeux de ballon (water polo) avec du rétro-pédalage, faire des passes en reculant.
Se faire des passes en avançant
Fin de séance sur un petit match de water polo.

séance 6

Renforcement musculaire : (prévoir un bas de jogging si possible)

Travail a sec : série d'abdos
Série de pompes
Série de gainage

Dans l'eau : 100m dos
100m crawl
100m dos

Avancer a deux avec un qui fait les bras et l'autre les jambes sur 50 m chacun.

4 x 50m crawl polo (25m bras/ jambes) (25m bras)

jambes 4 x 50m : crawl 25m dos 25m
 : brasse 25m crawl 25m

100 m brasse pinto en jambes avec une planche pour plus de résistance. (objectif toucher le fond a chaque coulée)

4 x 25m avec un poids mort en rétro pédalage

100 m crawl polo souple avant 50 m chronométré.