**Entrainements autonomes**

Possibilité de Nager avec Yael sur les créneaux des nageurs du Puy. *Pour Julien, Lou, Clémence, Pauline, Léna, Loane.*

Le 27 février : 16h00-18h00

Le 28 février : 16h00-18h00

Le 1 mars : 14h00-16h00

Le 2 mars : 16h00-18h00

Le 8 mars : 16h30-18h00

Envoyer un sms au 0675590679 pour prévenir, si vous venez.

Ne pas hésiter à faire du vélo ou toutes autres activités sportives, mais sans négliger les périodes de repos. (Deux jours de repos minimum par semaine en cette période de semi-coupure)

Natation Entrainements :

Ozen, Monistrol :

**Adresse :**Le Mazel, 43120 Monistrol-sur-Loire

**Téléphone :**04 71 61 77 20





La Vague, Le Puy :

**Adresse :**Avenue d'Ours Mons, 43000 Le Puy-en-Velay

**Téléphone :**04 71 00 57 00



1 : 4100m

Ech :

200 Crawl

3\*1004N

200 Dos

3\*1004N Jbs

**Vitesse :** 8\*25 Dp : 50’ 4crawl/2choix/2dos

**Technique Dos : x2**

150 Opposition

50Jbs (sans planche)

100 Rattrapé derrière

50Jbs (sans planche)

3\*50 Dp : 1’00 Bien nagé, coulée : 5m mini

**Série 4n :**

* 12\*125 4n

25m par nage + 50m spé rapide = 125 4n

Dp : 2min 15

**Vitesse :** 8\*25 Dp : 50’ 4crawl/2choix/2dos

200 SOUPLE

2 : 4150m

Ech :

200 Crawl

3\*1004N

200 Brasse

3\*1004N Jbs

200 Crawl + Pull

**Vitesse :** 8\*25 Dp : 50’ 4crawl/2choix/2Brasse

**Technique Brasse : x2**

150 2\*Jbs

50Jbs

100 Glisse Max

50Jbs 3\*50 Dp : 1’10 Bien nagé, coulée max

**Série Crawl :**

* 10\*100 Crawl Dp : 1’30

200 récup

**Survitesse :**

10\*25 Dp : 50’ 2crawl/2choix

Avec Palmes et Plaques

300 SOUPLE

3 : 4100m

Ech :

200 Crawl

3\*1004N

300 Pap (50 Educ/50jbs/50NC)

3\*1004N Jbs

**Vitesse :** 8\*25 Dp : 50’ 4crawl/2choix/2pap

**Technique Pap : x2**

150 1Bras/1Bras/2Bras

50Jbs

100 Godilles + Traction

50Jbs 3\*50 Dp : 1’10 Bien nagé, coulée max

**Série Crawl :**

* 10\*200 Crawl Dp : 3’15

1 N.C

1 Pull

1 Pull + Plaque

3 Palmes

1 Pull

1 Pull + Plaque

2 N.C

4 : 3750m

Ech :

400 Crawl

400 Choix

**Série Spé :**

8\*50 Jbs R :15’

8\*50 N.C R : 20’

**Série Crawl :**

6\*100m Crawl Dp : 1’45m

25/25/25/25

25/25/25/25

25/25/25/25

ALL 200 Coulée Max

200 Récup

6\*100m Crawl Dp : 1’30m Avec Palmes

25/25/25/25

25/25/25/25

25/25/25/25

ALL 200 Coulée Max

**Survitesse :**

10\*25 Dp : 50’ 2crawl/2choix

Avec Palmes et Plaques

300 SOUPLE

**Musculation**

Prendre Minimum deux jours de repos entre chaque séance de Muscu

**Séance 1 Abdo/Gainage :**

10min ech à sec

8\*45 gainage 30sec’Récup

2fois de tous les côtés

5Min de Récup

( 10 répét, 20sec récup )\* 4

2Min de Récup



(20 répét, ou 10 de chaque côté, 20sec récup) \* 4

5min de récup

8\*50 gainage 30sec’Récup

2fois de tous les côtés

Jour 2 Membres Supérieur :

10min ech à sec,

Puis l’ensemble x3 :

5\*6 pompes R : 30’

4min repos

4\*45 gainage 30sec’Récup

1 fois de tous les côtés

4min repos



Dips 5\*8 R:30’

4 min de Repos

4\*45 gainage 30sec’Récup

1 fois de tous les côtés

6min repos

Jour 3 Membres Inférieur :

L’ensemble X3 :

* 50sec de chaise

20sec récup



10 répet

X 3

20sec récup



10répet (sur chaque jambe)

1min récup

3min récup

4\*45 gainage 30sec’Récup

1 fois de tous les côtés

5min repos