



Séance natation de Fred Belaubre

Séance en allure 2/3

Echauf :

- 300 m pull amplitude
- 6 x 50 m (25 m éduc rattrapé avec arrêt/ 25 m NC) Le rattrapé "arrêt" servira à sentir davantage "l'action motrice" car il faut recréer le mouvement à chaque coup de bras. Nous évitons aussi par cet éducatif le fait d'être tenté de transposer un mouvement de "semi-rattrapé" (avec un temps mort dans la propulsion) dans notre nage habituelle

- 4 x 100 m jambes D: 2'15" 1) crawl 1) 4 nages

- 8 x 50 m cr D : 50" 4) Plaques + Elast 4) Elast L'objectif est de maintenir le corps en équilibre sur l'eau grâce à l'action propulsive des bras. La qualité des appuis est accrue, la sensation de prise d'eau devient essentielle.

- 200 m crawl NC avec travail vitesse sur 2 x 15 m sur chaque 50 m (a varier sur le 50 m) permet de rentrer pleinement dans le corps de la séance (au niveau ventilatoire, cardiaque, et musculaire).

Séance:

- 4 x 100 m cr D : 1'25"

- 2 x 200 m cr D: 2'40"

- 400 m cr D : 5'15"

- 2 x 200 m cr D : 3'

- 4 x 100 m cr D : 1'45"

La montée de la pyramide se fait en allure 2, la descente en allure 3. Le principe est de réduire les temps de récup sur l'allure 2 pour accentuer la pré-fatigue et de rallonger les temps de récup sur l'allure 3 avec une exigence de temps sur les distances concernées.

- 200 m pull en récup active

- 12 x 100 m 6) Pull Plaques Elast 6) Plaques D : 1' 30" prog de 1 à 6 (all 2 b à all 3)

- 200 m récup au choix

TOTAL : 5100 m

Ce type de séance est relativement ingrat car il juxtapose le travail d'allure 2 avec peu de récup au travail en allure 3 (au dessus du seuil).

Il est donc difficile de réaliser de très bons temps (difficulté psychologique) par contre l'impact physiologique est important

Bon courage, Fredb