



## Séance natation de Pierre DOREZ

Echauffement :  
1600m au choix

Séance VAM :  
4x50m départ : 1'  
4x100m départ : 2'  
200 souple  
6x75m départ : 1'30  
9x50m départ : 1'  
200m souple

Retour au calme :  
10x100 pull + plaq + élastique bien nagé départ : 1'30  
200s

**TOTAL : 4700m**



Le but de la séance est de développer sa VAM (vitesse maximale aérobie), qui correspond environ à sa vitesse sur un 400m.

La planification annuelle en natation mise en place au Pôle France prévoit une période de foncier avec du travail technique sur les mois de novembre/décembre. A partir de décembre nous commençons à travailler en all.2 basse (qui correspond environ à la vitesse sur un 3000m) et en vitesse pure. Puis à partir de mi-janvier travail d'allure 2 haute (correspond à vitesse de croisière en triathlon CD), toujours avec travail de vitesse pure. Puis introduction de la VAM vers la mi-mars, quelques semaines avant les 1ères courses. Bien que réduit, on maintiendra le travail d'all.2 haute. Ces séances VAM permettent de trouver de la vitesse et travailler sur des allures type départ de triathlon et passage de bouées.