

Entraînement type des maitres de la Vague de Brossard

Avancé (3650m)

Warm-Up (1200m)

4x100 swim (sw) (75crawl/25 pas de crawl)

2x	100 kick
	100pull
	4x50 sw 1à4 progressif

Set 1 : technique brasse (650m)

9 x 50 / 1.10-1.15 minutes

	3x Kick Kick Pull (KKP)
	3x Kick papillon/ bras à la brasse
	3x Glissement 3 secondes

200 sw technique emphase virages /4-4.15 minutes

Set 2 : Vitesse crawl (1800m)

8 x 25 : 1x modéré 1x Fast (rapide) /35 secondes

100 pull relax /2-2.15 minutes

4x50 1 à 3 progressif et 4^e chronométré /1.10 minutes

2 x

100 pull relax /2-2.15 minutes

100 chrono dive (départ plongé) /2.30 minutes

200 pull relax / 5.00 minutes

Intermédiaire (3250m)

Warm-Up (1000m)

3x100 swim (sw) (75crawl/25 pas de crawl)

2x	100 kick
	100pull
	3x50 sw 1à3 progressif

Set 1 : technique brasse (650m)

9 x 50 / 1.20-1.30 minutes

	3x Kick Kick Pull (KKP)
	3x Kick papillon/ bras à la brasse
	3x Glissement 3 secondes

200 sw technique emphase virages /4.30-4.45 minutes

Set 2 : Vitesse crawl (1600m)

2 x

	6x 25 1x modéré 1x Fast (rapide) /40 secondes
	100 pull relax /2.20-2.30 minutes
	3x50 1 à 3 progressif /1.30 minutes
	100 pull relax /2.20-2.30 minutes
	100 chrono dive (départ plongé) /3.00 minutes
	200 pull relax /6.00 minutes

Débutant (2250m)

Warm-Up (800m)

3x100 swim (sw) (75crawl/25 pas de crawl)

2x	100 kick
	50 pull
	2x50 sw progressif dans le 50 mètres

Set 1 : technique brasse (650m)

9 x 50 Repos (R) = 10 secondes

3x	Kick Kick Pull (KKP)
	Kick papillon/ bras à la brasse
	Glissement 3 secondes

200 sw technique emphase virages R=15 secondes

Set 2 : Vitesse crawl (800m)

6x 25 1x modéré 1x Fast (rapide) R=10 secondes

100 pull relax R=30 secondes

3x50 1 à 3 progressif R= 15 secondes

100 pull relax R=30 secondes

100 chrono dive (départ plongé) R=30 secondes

200 pull relax R=1 minute

1 x