Traversée de Lyon 2006

Tentative d'organisation de l'entraînement.

La méthode.

- Il y a deux méthodes d'étalonnage.
  - Jouer sur la distance (compter les A-R)
  - Jouer sur le temps (utiliser un chrono)

A qui je m'adresse?

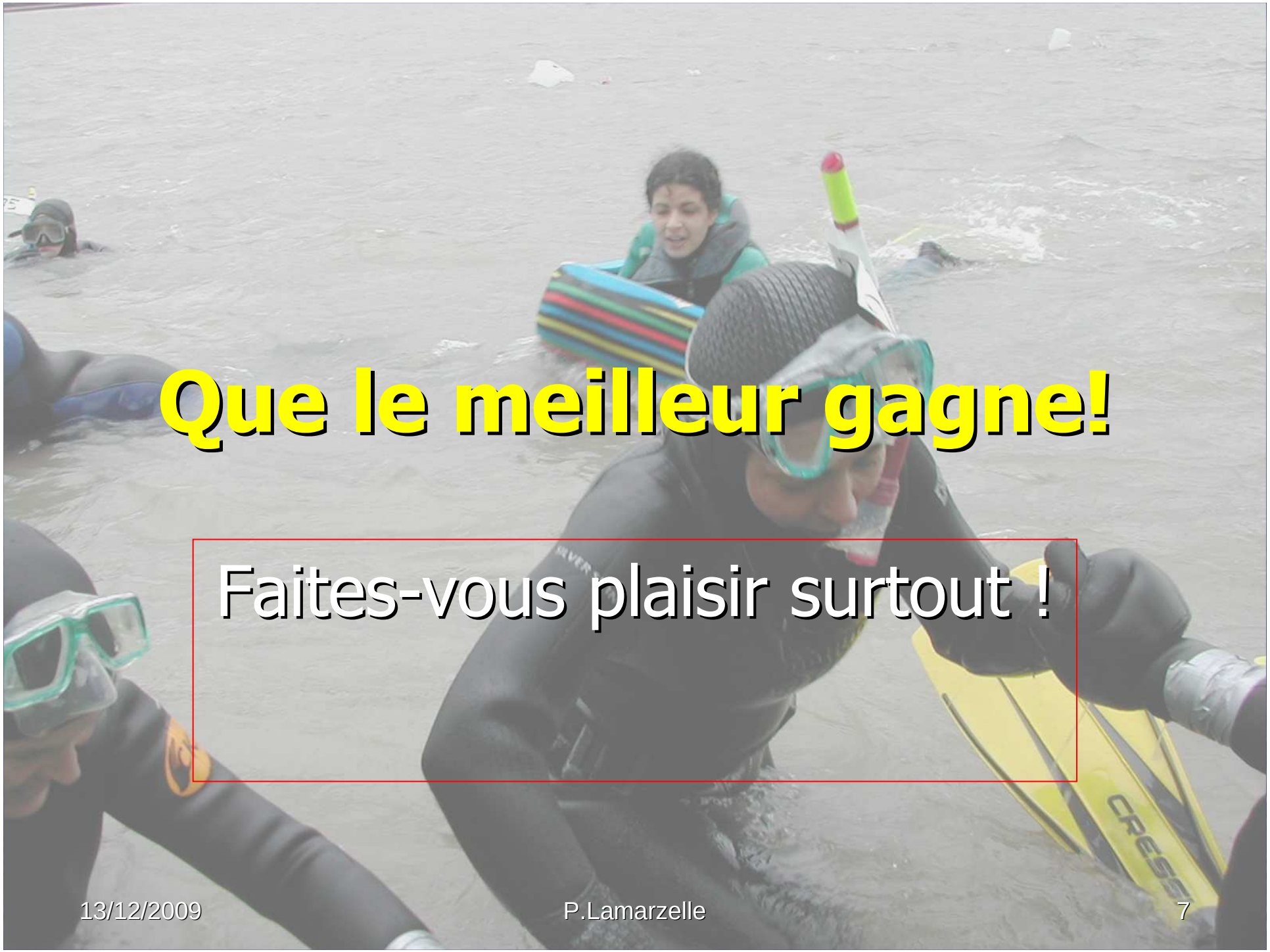
- Faire l'épreuve sans trop souffrir.
- Performer dans la course.
- Jouer l'entraînement.
- Pas trop m'investir.

2 propositions.

- Travail sur la distance et l'intensité pour des plongeurs entraînés.
- Travail sur le temps pour des plongeurs peu entraînés.

Dates	Programme	Remarques
Mardi 29-11	400m vite x 4 (Repos 5' passif)	Echauff : 400m, Chrono et étallonage sur le 400m
Samedi 03-12	5 x 800m (repos passif 8')	Echauff 200m. 80% de la vitesse max du 400m
Mardi 06-12	Nager 1heure	Le moins d'arrêts possibles
Samedi 10-12	5 x 800m (repos passif 6')	Echauff 200m. 80% de la vitesse max du 400m
Mardi 13-12	10 x 100m (repos actif 100m)	Echauff 300m.100m entre 90% et 100%
Samedi 17-12	5 x 800m (repos passif 6')	Echauff 200m. 80% de la vitesse max du 400m
Mardi 20-12	5 x 200m vite (repos 100m actif)	Echauff 300m. 200m entre 90% et 100%
Mardi 27-12	Nager 1heure	cool
Mardi 03-01	10 x100m (repos actif 100m)	repos bien relaché.
Samedi 07-01	5 x 800 m (repos passif 6')	Echauff 200m. 80% de la vitesse max du 400m.
Dimanche 8-01	Milieu Naturel CHINDRIEU	test combinaison et lestage Nage entre 30 et 40mn
Mardi 10-01	Nager 1heure	Nager cool bien relaché.
Samedi 14-01	4 x 800m	Echauff 300m. Récupération active 5' en glissant.
Dimanche 15-01	Milieu naturel MERIBEL JONAGE	Nager entre 40 et 50mn fonction de la fatigue
Mardi 17-01	5 x 100m (repos actif 100m)	Reste de la séance cool en glissant.
Samedi 21-01	Repos Relâche	Surcompensation sur la semaine.
Dimanche 22-01	COURSE	Vite, accélération et sprint.

Mardi 29-11	Nager 2 x 20 mn sans s'arrêter	Trouver un rythme « diesel ». Récup passive 5 mn.
Samedi 03-12	Nager 1 h	Compter le nombre d'arrêts.
Mardi 06-12	Nager 2 x 20 mn sans s'arrêter	Compter la distance. Récup passive 5 mn.
Samedi 10-12	Nager 1 h	Compter le nombre d'arrêts.
Mardi 13-12	Nager 2 x 20 mn sans s'arrêter	Augmenter la distance. Récup passive 5 mn.
Samedi 17-12	Nager 2 x 30 mn sans s'arrêter	Echauff 400m. Garder la vitesse des 20 mn.
Mardi 20-12	5 x 200m vite (repos 100m actif)	Echauff 300m. Reproduire le même temps tous les 200 m.
Mardi 27-12	Nager 1 heure	cool
Mardi 03-01	10 x100m (repos actif 100m)	repos bien relâché.
Samedi 07-01	Nager 1 heure	Faire de petites accélérations régulièrement. (fartlek)
Dimanche 8-01	Milieu Naturel CHINDRIEU	test combinaison et lestage Nage entre 30 et 40mn
Mardi 10-01	Nager 1heure	Accélérer sur 10 m tous les 100 m.
Samedi 14-01	10 x 5 mn vite	Echauff 300m. Récup passive 3 mn. Même distance.
Dimanche 15-01	Milieu naturel MERIBEL JONAGE	Nager entre 40 et 50 mn fonction de la fatigue
Mardi 17-01	5 x 100m (repos actif 100m)	Reste de la séance cool en glissant.
Samedi 21-01	Repos Relâche	Surcompensation sur la semaine.
Dimanche 22-01	COURSE	Vite, accélération et sprint.



Que le meilleur gagne!

Faites-vous plaisir surtout !