# Traversée de Lyon 2010

## 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' actif) | Echauff : 400m, Chrono et étallonage sur le 400m |
| Samedi 03-12 | 5 x 800m (repos actif 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 !

CRESSI