

## 4 NAGES : Virages et vitesse

Niveau : Expert

Objectif : Préparer un 200m 4 nages et gagner du temps sur les virages

Temps : 55mn environ

Équipement : Planche pour les jambes si tu ne te sens pas à l'aise avec les battements et que tu cherches de la stabilité.

## ECHAUFFEMENT : 500m

<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 200m Crawl Nage Complète</li> <li>▪ 100m Jambes Crawl</li> <li>▪ 200m 4 Nages Nage Complète</li> </ul>	<i>Bien gérer l'allure pour ne pas démarrer trop vite.</i>
---	--

## CORPS DE SEANCE : 1800m

<b>Maîtrise de la rotation</b> 150m	<b>150m Jambes Crawl</b> Sans planche, bras tendus, respiration sur le dos					<i>Ça fiche le tournis, c'est insupportable, tu vas adorer</i>
<b>Transition Dos -&gt; Brasse :</b> 1050m	<b>200m 4 nages :</b>		Récup : 15''	<b>X 5</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 25m Jambes soutenu Dos</li> <li>▪ 25m Dos en vitesse progressive</li> <li>▪ 25m Dos 2 bras bien dynamique</li> <li>▪ 25m Brasse en vitesse progressive</li> <li>▪ 100m 4 Nages (Dos et Brasse en Sprint)</li> </ul>	<i>Respecte bien les variations de rythme. NE PAS TOUT FAIRE A BLOC. Travail technique qui demande de la concentration.</i>
	▪ 50 souple au choix (privilégier le Dos)					
<b>4 séries en 4 Nages :</b> 450m	<b>Pas de récup</b>	<b>Série 1</b>	<b>Série 2</b>	<b>Série 3</b>	<b>Série 4</b>	<i>Travail de rythme. C'est ici qu'on donne tout.</i>
	▪ 25m Educatif	Pap	Crawl	Brasse	Dos	
	▪ 25m Amplitude	Dos	Pap	Crawl	Brasse	
	▪ 25m Progressif	Brasse	Dos	Pap	Crawl	
	▪ 25m Sprint	Crawl	Brasse	Dos	Pap	
▪ 50 souple au choix (privilégier le Dos)					<i>Récupération active. Respire.</i>	
<b>Transition Dos -&gt; Brasse :</b> 150m	<b>50m 4 nages :</b>		Récup : 15'' après chaque 50m	<b>X 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 12,5m Papillon Jambes</li> <li>▪ 12,5m Dos Sprint</li> <li>▪ 12,5m Brasse Sprint</li> <li>▪ 12,5m Crawl Jambes</li> </ul>	<i>Garde une fréquence élevée sur les battements jambes.</i>

## RECUPERATION : 100m

<b>100m alternance</b> Dos et Brasse	<i>Bien respirer et prendre le temps de faire descendre le rythme cardiaque.</i>
--------------------------------------	--