



**ENTRAINEZ
VOUS DE CHEZ
VOUS AVEC LE**

nautic club de l'Herz

**RETROUVEZ VOS SÉANCES DU MOIS DE
NOVEMBRE 2023**

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 6 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 50 CRAWL
- 100 Jambes de Brasse
- 50 au choix nagé différemment celui de devant (utile pour la prise d'information en eau libre)

400 m

S
É
A
N
C
E

Corps de séance : BRASSE et CRAWL

- 12 x 25 (Pull boy) :
 - > Bras de Brasse + Pull boy aux cuisses
 - > Jambes de Brasse
- 6 x 50 :
 - > Jambes de Brasse => Gauche, Droite, les 2 jambes
 - > Jambes de Brasse normales
- 3 x 100 :
 - > 25 Brasse Nage complète
 - > 50 Araignée (Décoordination de tous les membres)
 - > 25 Jambes de Brasse
- 3 x 100 :
 - > 25 Crawl Nage complète
 - > 50 Petit Bonhomme (1 bras reste sur l'appui pendant que l'autre fait marcher son petit bonhomme sur l'eau pendant le retour aérien)
 - > 25 Battements sur le ventre
- 6 x 50 :
 - > Horloge (position superman, 10 battements changer le bras qui est devant)
 - > Fouetté cuisse (terminer son mouvement à la cuisse)
- 12 x 25 :
 - > 12,5 m à fond en Crawl
 - > 12,5 m à fond en Brasse

1000 m

R
E
C
U
P

- 200 DOS à 2 bras + battements
- 200 Ondulations (25 Ventre / 25 Dos)
- 100 Crawl Bien nagé et souple

500 m

Distance Totale : 2100 m

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 10 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 100 CRAWL
- 50 Jambes de Brasse
- 100 CRAWL
- 50 Battements sur le dos
- 100 CRAWL
- 50 Ondulations sur le dos

450 m

S
É
A
N
C
E

- 3 x 150 : (DOS, BRASSE, PAPILLON)
--> 75 Jambes
--> 75 Nage complète glisse max
- 3 x 100 CRAWL (50 cool, 50 vite)
- 3 x 50 (DOS, BRASSE, PAPILLON)
--> 25 cool
--> 25 à fond
- 50 Souple
- 4 x 25 CRAWL à fond départ 30"
- 50 Souple

1100 m

S
É
A
N
C
E

- 3 x 25 : (DOS, BRASSE, PAPILLON)
--> à fond départ 45"
- 25 Souple
- 3 x 50 CRAWL (25 cool, 25 vite)
- 3 x 100 : (DOS, BRASSE, PAPILLON)
--> 50 cool
--> 50 vite
- 3 x 150 CRAWL
--> 75 Jambes
--> 75 Nage complète glisse max
- 200 Souple Dos à 2 bras + Battements

1250 m

R
E
C
U
P

- 100 Jambes de Brasse sur le dos
 - 100 Brasse sous l'eau
 - 100 Assis sur la planche avancer bras de brasse
 - 100 Dauphin (↓ toucher, pousser ↑)
- (Travail capacité respiratoire)**
- 200 : Coulée de brasse jusqu'au 15m, retour en dos crawlé
 - 200 Battement sur le ventre, à fond les 15 premiers mètres avec la tête dans l'eau
 - 100 Souple

500 m

Distance Totale : 3600 m

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 13 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 200 CRAWL/BRASSE
- 200 Battement/ Jambes de Brasse
- 200 Hybride (nage différente sur le haut et le bas du corps)

600 m

S
É
A
N
C
E

(Corps de séance Papillon/Crawl)

- 6 x 50
--> Bras de Papillon allongé sur la planche, retour des bras sous l'eau le long du corps
--> CRAWL \ominus 1'
- 6 x 25 Ondulations Bras le long du corps
- 6 x 50 :
--> Bras de crawl planche entre les cuisses (fixer le bassin)
--> Papillon éducatif (Bras Droit, Bras Gauche, 2 Bras)
- 6 x 25 : Battement en flèche
- 3 x 100 : \ominus 2' -> Repos 15"
- 6 x 25 CRAWL Départ 30"

PALMES :

- 6 x 50 CRAWL :
--> 5 Premiers mouvements \emptyset respirer
--> 7 Premiers mouvements \emptyset respirer
- 6 x 25 : Ondulations sur le dos
- 6 x 50 CRAWL : accélérer 1 à 3

1700 m

R
E
C
U
P

- 100 Souple
- 200 Dos à bras + Battements

300 m

Distance Totale : 2600 m

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 17 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 200 CRAWL/DOS
- 2 x 100 4 N
--> Jambes
--> Nage complète
- 4 x 50 CRAWL Progressif

600 m

S
É
A
N
C
E

PALMES :

- 4 X 100 JAMBES :
--> Battements sur le ventre
--> Ondulations sur le ventre
--> Battements sur le dos
--> Ondulations sur le dos

(Changement de Rythme)

- 4 x 50 CRAWL (25 Cool / 25 Vite)
- 4 x 100 CRAWL (Départ 2')

1000 m

S
É
A
N
C
E

PULLBOY (appuis + gainage) :

- 3 x 100 (pullboy cheville)
--> 25 Ventre, godilles mains au niveau de la tête
--> 50 Bras crawl
--> 25 Bras crawl Glisse max
- 100 CRAWL Nage complète vite (ø pullboy)
- 3 x 100 (pullboy cheville)
--> 25 Dos, godilles mains au niveau du bassin
--> 50 Bras dos crawlé
--> 25 Bras dos crawlé Glisse max
- 100 DOS Nage complète vite (ø pullboy)
- 3 x 100 (pullboy cuisses)
--> 25 Ventre, godilles mains alignement des épaules
--> 50 Bras de Brasse
--> 25 Bras de Brasse Glisse max tête rentrée
- 100 BRASSE Nage complète vite (ø pullboy)

1200 m

R
E
C
U
P

- 200 DOS à 2 bras + battements
- 100 Dauphin (↓ toucher, pousser ↑)
- 200 CRAWL coulée + longue possible

500 m

Distance Totale : 3300 m

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 20 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 100 CRAWL
- 50 BRASSE
- 100 CRAWL
- 50 DOS

(25 Jambes / 25 Nage Complète)

300 m

S
É
A
N
C
E

- 3 x 100 CRAWL (coulée -> 5 ondulations)
- 100 4 Nages (pap/dos/brasse/crawl)
(sur le papillon faire un éducatif à 1 bras)
- 6 x 50 (2 Crawl, 2 Brasse, 2 Dos)
- 2 x 100 (25 édu papillon : 3 bras droit, 3 bras gauche et 3 mouvement complet + 25 crawl + 50 jambes)

900 m

S
É
A
N
C
E

PALMES :

- 2 x 200 :
 - > 25 Godille
 - > 75 Crawl
 - > 25 Ondulations
 - > 75 Crawl
- 100 Crawl (5 battements en flèche puis 2 coups de bras)
- 100 souple
- 3 x 100 :
 - > 25 nage au choix (moins mouvements possible)
 - > 75 Crawl fouetté cuisses (accélérer la fin du mouvement)

900 m

R
E
C
U
P

- 200 Tranquille

200 m

Distance Totale : 2300 m

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 20 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 8 x 75 (4 ø palmes / 4 avec palmes) :
 - > 75 Crawl (Culbute + coulée)
 - > 75 Dos (Culbute + Coulée)
 - > 75 Brasse (Coulée)
 - > 75 Hybride (nage différente des bras et des jambes)

600 m

S
É
A
N
C
E

PALMES :

- 200 Ondulations (au grand bain : 10 ondulations sur place + coulée rapide, essayer de sortir les épaules de l'eau)
- 200 CRAWL (au grand bain : 3 traction de bras en descendant debout au fond de l'eau, essayer de sortir les épaules de l'eau)

400 m

S
É
A
N
C
E

PULLBOY au cheville (appui + gainage) :

- 4 x 100 : (Crawl/Dos/Brasse/Papillon)
 - > 25 Godille
 - > 75 Bras (en pap : éduc 1 bras, 1 bras, 2 bras)

ø Pullboy :

- 3 x 100 PAPILLON :
 - > Allongé sur planche traction de bras, retour sous l'eau
 - > Ondulations
 - > 3 Bras Droit, 3 Bras Gauche, 3 mouvement complet ø respirer
- 100 Crawl bien nagé
- 4 x 50 Crawl Départ 1'
- 100 Souple
- 4 x 25 Crawl Départ 30"
- 100 Souple

1300 m

R
E
C
U
P

- 100 Tranquille

100 m

Distance Totale : 2400 m

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 24 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 100 BRASSE
 - 50 CRAWL
 - 100 DOS
 - 50 CRAWL
- (25 Jambes / 25 Nage Complète)

300 m

S
É
A
N
C
E

- 3 x 100 CRAWL (coulée + 5m)
- 100 4 Nages (pap/dos/brasse/crawl)
(sur le papillon faire un éducatif à 1 bras)
- 6 x 50 (3 Brasse, 3 Dos)
- 2 x 100 (25 édu papillon : 3 bras droit, 3 bras gauche et 3 mouvement complet + 25 crawl + 50 jambes)

900 m

S
É
A
N
C
E

PALMES :

- 2 x 200 :
 - > 25 Godille
 - > 75 Crawl
 - > 25 Ondulations
 - > 75 Crawl
- 100 Crawl (3 temps : 3 *passage de bras avant de prendre de l'air*)
- 100 souple
- 3 x 100 :
 - > 25 nage au choix (moins mouvements possible)
 - > 75 Crawl fouetté cuisses (accélérer la fin du mouvement)

900 m

R
E
C
U
P

- 200 Tranquille

200 m

Distance Totale : 2300 m

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 24 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 2 x 300 (2ème fois avec les palmes) :
--> 200 CRAWL/BRASSE
--> 100 Ondulation en flèche

600 m

S
É
A
N
C
E

PALMES :

- 200 Ondulations (au grand bain : 10 ondulations sur place + coulée rapide, essayer de sortir les épaules de l'eau)
- 200 CRAWL (au grand bain : 3 traction de bras en descendant debout au fond de l'eau, essayer de sortir les épaules de l'eau)
- 200 Battements dos (au grand bain : 10 ondulations sur place face au mur+ coulée rapide, essayer de sortir les épaules de l'eau)

600 m

S
É
A
N
C
E

Ø PALMES :

- 100 Crawl/100 Dos à 2 Bras
- 300 Pullboy + Plaquettes en Crawl
- 100 Plaquettes, traction de bras en papillon, 2 ondulations, retour des bras sous l'eau
- 4 x 75 : (50 Bras + 25 Jambes) en faire 1 par nage
- 8 x 25 Départ 30" en crawl
- 4 x 25 Départ 45" en 4N

1100 m

R
E
C
U
P

- 100 Tranquille

100 m

Distance Totale : 2400 m

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 27 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 200 CRAWL/DOS (coulée 5 Ondulations)
- 300 CRAWL(50m)/4N(25m)

500 m

S
É
A
N
C
E

- 6 x 50 :
--> 3 x 50 en Crawl avec 2 roulades sur le 25
--> 3 x 50 en Battements avec 2 roulades sur le 25
- 2 x 50 CRAWL/DOS par 25 avec culbute

400 m

S
É
A
N
C
E

- 4 x 100 Pullboy + Plaquettes
--> 75 Crawl + 25 Brasse
--> 75 Crawl + 25 Dos
- 4 x 50 Jambes (5" vite, 5" tranquille)
- 2 x 200 :
--> 25 Ondulations + 75 Crawl
- 3 x 50
--> 25 éducatif Papillon
--> 25 au choix

1300 m

R
E
C
U
P

- 200 Tranquille

200 m

Distance Totale : 2400 m

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

LE 27 NOVEMBRE 2023

E
C
H
A
U
F

- 50 Hybride
- 100 CRAWL
- 150 Battements
- 100 CRAWL
- 50 Hybride

450 m

S
É
A
N
C
E

Travail d'appuis en Crawl :

- 300 Pullboy + Plaquettes (Pull Cuisses)
- 300 Pullboy + Plaquettes (Pull Chevilles)
- 300 Crawl/Dos (éducatif à un bras : Pull Cuisses)

900 m

S
É
A
N
C
E

Corps de Séance : 4N

- 4 x 50 :
 - > 50 Ondulations
 - > 50 Horloge (superman, 10 batt, changer de bras)
 - > 50 Bras de Brasse + Battements
 - > 50 Horloge
- 100 4N Nage Complète
- 200 4N (25 Godille au choix, 25 Jambes)
- 100 4N Nage Complète
- 100 éducatif Papillon : 1 Bras G, 1 Bras D, 2 mouvements nage complète ø respirer
- 100 éducatif Dos : Essuie Glace
- 100 éducatif Brasse : Boxe l'eau
- 100 éducatif Crawl : Fouetté cuisse, accélérer la fin du mouvement jusqu'à la cuisse

1000 m

R
E
C
U
P

- 100 Tranquille

100 m

Distance Totale : 2450 m