

PROPOSITION DE PLANNING HEBDOMADAIRE							
NOMBRE DE SÉANCES PAR SEMAINES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
3			Run Endurance#1		Natation #1		Run Endurance#1
4		Renforcement	Run Intensité#1		Natation #1		Run Endurance#1
5	Natation #2	Renforcement	Run Intensité#1		Natation #1		Run Endurance#1
6	Natation #2	Renforcement	Run Intensité#1	Natation #1	Run Renfo#1		Run Endurance#1
7	Natation #2	Renforcement	Run Intensité#1	Natation #1	Run Renfo#1	Swimrun	Run Endurance#1

	Priorité	Séances	Description
S e m a i n e 1	1	Natation #1	Échauffement: 200 souple avec 75 crawl, 25 dos. Préparation Set: à répéter 2x: 4x25 palmes battements sous l'eau, repos 15sec, 4x25 MAX, repos 15sec. Set principal, Répéter 2x le set suivant: - 200 à 80%, Pull, repos 30sec. - 2x (50 à 85%, PP, repos 20sec - 100 à 80%, PP, repos 20sec) Retour au calme: 200 souple respiration tous les 3, 5, 7, 9 mouvements de bras par 50m.
	2	Natation #2	Échauffement: 400 souple avec 75 crawl, 25 dos. Technique: 8x 50 d'éducatifs, repos 10sec Préparation Set, à répéter 2x: 2x50 pull entre les chevilles, repos 15sec, 4x25 MAX, repos 15sec. Set principal: 400 à 80%, pull, repos 10sec - 2x 200 à 85%, PP, repos 20sec - 4x 100 à 90%, PP, repos 30sec Retour au calme: 200 souple respiration tous les 3, 5, 7, 9 mouvements de bras par 50m.
	1	Run Intensité #1	Échauffement: 15min jog en incluant 4x (20sec accélérés et 40sec jog) - 2min souple marche or jog. Set principal: répéter 4x: 4min Zone 4, repos 90sec marche. Retour au calme: 10min jog.
	1	Run Endurance #1	Échauffement: 20min jog. Set principal: 30min en Zone 2. Retour au calme: 15min jog. Si possible, courir sur des trails ou sur un parcours ondulé.
	2	Run Renfo #1	Échauffement: 15min jog en incluant 4x (20sec accélérés et 40sec jog) - 2min souple marche or jog. Set principal, répéter 10x: 30sec en montée / 30 à 60sec jog/marche en descente Retour au calme: 10min jog.
	6	Renforcement	Échauffement: 12min - 30" squats /30" planche sur les coudes, repos 30" - 30" fentes avant / 30" pont avec une jambe levée (tenir 5sec et changer de jambe) repos 30" - 30" pompes / 30" abdos, repos 30" - 30" planches sur les mains avec une main qui vient toucher l'épaule opposée, repos 30" - 60sec repos, et répéter une seconde fois Set principal: focus technique. 5x 5 pompes - 10 fentes avant - 15 ponts - 20 abdo - 25 fentes arrières - 30 squats - 1min repos Retour au calme: étirements pour nageurs et coureurs: épaules, hanches, ischios
	7	Swimrun	Échauffement: 20min mixées entre natation et course à allure très souple. Set principal, répéter 2x: 10min course à allure rapide, 5min natation à allure rapide, 5min natation à allure souple. Retour au calme: 10min souple. Course, natation, ou les deux. Si possible, faire cette séance sur le parcours de votre prochaine course ou similaire.

	Priorité	Séances	Description
S e m a i n e 2	1	Natation #1	Échauffement: 200 souple avec 75 crawl, 25 dos. Préparation Set: à répéter 2x: 4x25 palmes battements sous l'eau, repos 15sec, 4x25 MAX, repos 15sec. Set principal, Répéter 2x le set suivant: - 2x 300 à 80%, Pull, repos 20sec. - 2x 200 à 80%, PP, repos 20sec. - 100 souple avec les palmes Retour au calme: 200 souple respiration tous les 3, 5, 7, 9 mouvements de bras par 50m.
	2	Natation #2	Échauffement: 200 souple avec 50 crawl, 25 dos, 25 brasse. Technique: 4x 50 pull entre les chevilles, repos 10sec Set principal: 8x 100 PP, un souple et un rapide (4 en pull et 4 en PP), repos 10sec 8x 50 PP, un souple et un rapide (4 en pull et 4 en PP), repos 10sec Retour au calme: 200 souple respiration tous les 3, 5, 7, 9 mouvements de bras par 50m.
	1	Run Intensité #1	Échauffement: 15min jog en incluant 4x (20sec accélérés et 40sec jog) - 2min souple marche or jog. Set principal: répéter 5x: 4min Zone 4, repos 90sec marche. Retour au calme: 10min jog.
	1	Run Endurance #1	Échauffement: 30min jog. Set principal: 40min en Zone 2. Retour au calme: 15min jog. Si possible, courir sur des trails ou sur un parcours ondulé.
	2	Run Renfo #1	Échauffement: 15min jog en incluant 4x (20sec accélérés et 40sec jog) - 2min souple marche or jog. Set principal, répéter 12x: 40sec en montée / 45 à 75sec jog/marche en descente Retour au calme: 10min jog.
	6	Renforcement	Échauffement: 12min - 30" squats /30" planche sur les coudes, repos 30" - 30" fentes avant / 30" pont avec une jambe levée (tenir 5sec et changer de jambe) repos 30" - 30" pompes / 30" abdos, repos 30" - 30" planches sur les mains avec une main qui vient toucher l'épaule opposée, repos 30" - 60sec repos, et répéter une seconde fois Set principal: focus technique. 5x 10 pompes - 15 ponts - 20 fentes avant - 30 abdos - 40 squats - 1min repos Retour au calme: étirements pour nageurs et coureurs: épaules, hanches, ischios
	7	Swimrun	Échauffement: 30min mixées entre natation et course à allure très souple. Set principal, répéter 3x: 8min course à allure rapide, 8min natation à allure rapide, 4min natation à allure souple. Retour au calme: 15min souple. Course, natation, ou les deux. Si possible, faire cette séance sur le parcours de votre prochaine course ou similaire.

S e m a i n e 3	Priorité	Séances	Description
	1	Natation #1	Échauffement: 200 souple avec 75 crawl, 25 dos. Préparation Set: à répéter 2x: 4x25 palmés battements sous l'eau, repos 15sec, 4x25 MAX, repos 15sec. Set principa: - 300 à 80%, Pull, repos 20sec. - 2x 200 à 90%, PP, repos 15sec. - 400 à 60%, palmés et plaquettes, repos 20sec. - 2x 200 à 90%, PP, repos 15sec. - 300 à 80%, Pull, repos 20sec. Retour au calme: 200 souple respiration tous les 3, 5, 7, 9 mouvements de bras par 50m.
	2	Natation #2	Échauffement: 500 souple avec 50 crawl, 25 dos, 25 éducatif. Set principal: 6x 200 PP, deux en souple et un rapide (2 en pull et 4 en PP), repos 15sec 6x 50 pull entre les chevilles, repos 10sec Retour au calme: 200 souple respiration tous les 3, 5, 7, 9 mouvements de bras par 50m.
	1	Run Intensité #1	Échauffement: 15min jog en incluant 4x (20sec accélérés et 40sec jog) - 2min souple marche or jog. Set principal: répéter 4x: 5min Zone 4, repos 2min marche. Retour au calme: 10min jog.
	1	Run Endurance #1	Échauffement: 30min jog. Set principal: 50min en Zone 2. Retour au calme: 10min jog. Si possible, courir sur des trails ou sur un parcours ondulé.
	2	Run Renfo #1	Échauffement: 15min jog en incluant 4x (20sec accélérés et 40sec jog) - 2min souple marche or jog. Set principal, répéter 14x: 30sec en montée / 30 à 60sec jog/marche en descente Retour au calme: 10min jog.
	6	Renforcement	Échauffement: 12min - 30" squats /30" planche sur les coudes, repos 30" - 30" fentes avant / 30" pont avec une jambe levée (tenir 5sec et changer de jambe) repos 30" - 30" pompes / 30" abdos, repos 30" - 30" planches sur les mains avec une main qui vient toucher l'épaule opposée, repos 30" - 60sec repos, et répéter une seconde fois Set principal: focus technique. 4x 12 pompes - 14 ponts - 26 fentes avant - 38 abdos - 50 squats - 1min repos Retour au calme: étirements pour nageurs et coureurs: épaules, hanches, ischios
	7	Swimrun	Échauffement: 20min mixées entre natation et course à allure très souple. Set principal, répéter 4x: 5min course à allure rapide, 5min natation à allure rapide, 5min natation à allure souple. Retour au calme: 10min souple. Course, natation, ou les deux. Si possible, faire cette séance sur le parcours de votre prochaine course ou similaire.

	Priorité	Séances	Description
S e m a i n e 4	1	Natation #1	Échauffement: 200 souple avec 75 crawl, 25 dos. Préparation Set: à répéter 2x: 4x25 palmes battements sous l'eau, repos 15sec, 4x25 MAX, repos 15sec. Set principa: - 400 à 80%, PP, repos 20sec. - 2x 200 à 90%, PP, repos 15sec. - 300 à 60%, palmes, repos 20sec. - 2x 200 à 90%, PP, repos 15sec. - 400 à 80%, PP, repos 20sec. Retour au calme: 200 souple respiration tous les 3, 5, 7, 9 mouvements de bras par 50m.
	2	Natation #2	Échauffement: 200 souple avec 50 crawl, 25 dos, 25 brasse. Technique: 8x 50 éducatifs, repos 10sec Set principal: 12x 100, deux en souple et deux rapide (6 en pull et 6 en PP), repos 15sec 8x 50, deux en souple et deux rapide (4 en pull et 4 en PP), repos 10sec Retour au calme: 200 souple respiration tous les 3, 5, 7, 9 mouvements de bras par 50m.
	1	Run Intensité #1	Échauffement: 15min jog en incluant 4x (20sec accélérés et 40sec jog) - 2min souple marche or jog. Set principal: répéter 5x: 5min Zone 4, repos 2min marche. Retour au calme: 10min jog.
	1	Run Endurance #1	Échauffement: 20min jog. Set principal: 60min en Zone 2. Retour au calme: 15min jog. Si possible, courir sur des trails ou sur un parcours ondulé.
	2	Run Renfo #1	Échauffement: 15min jog en incluant 4x (20sec accélérés et 40sec jog) - 2min souple marche or jog. Set principal, répéter 12x: 45sec en montée / 60 à 90sec jog/marche en descente Retour au calme: 10min jog.
	6	Renforcement	Échauffement: 12min - 30" squats /30" planche sur les coudes, repos 30" - 30" fentes avant / 30" pont avec une jambe levée (tenir 5sec et changer de jambe) repos 30" - 30" pompes / 30" abdos, repos 30" - 30" planches sur les mains avec une main qui vient toucher l'épaule opposée, repos 30" - 60sec repos, et répéter une seconde fois Set principal: focus technique. 5x 10 pompes - 10 fentes avant - 10 ponts - 20 abdo - 20 fentes arrières - 20 squats - 1min repos Retour au calme: étirements pour nageurs et coureurs: épaules, hanches, ischios
	7	Swimrun	Échauffement: 20min mixées entre natation et course à allure très souple. Set principal, répéter 2x: 12min course à allure rapide, 6min natation à allure rapide, 2min natation à allure souple. Retour au calme: 10min souple. Course, natation, ou les deux. Si possible, faire cette séance sur le parcours de votre prochaine course ou similaire.

	RAISONS DE FAIRE CET ÉDUCATIF	POINTS ESSENTIELS	VARIATIONS
Respiration tous les 3, 5, 7, 9 mouvements de bras	Travail hypoxique : augmente la capacité pulmonaire et permet de résister plus longtemps aux intensités élevées. Mais cela oblige également le nageur à allonger davantage ses mouvements, à mieux glisser et à avoir une nage plus efficace. Être plus détendu.	T'étendre complètement Nager presque en rattrapé (main devant, l'autre main la rattrape) Avoir un retour de bras facile hors de l'eau pour ne pas gaspiller trop d'énergie Te concentrer sur le corps étiré, vraiment horizontal à la surface de l'eau.	- Utiliser des palmes au début - Ou un pull-buoy pour rendre cela un peu plus facile
Water Polo	Force et mobilité des épaules Position sur l'eau S'habituer à lever la tête en nageant : garder une nage normale tout en levant la tête. (la plupart des débutants arrêtent tout lorsqu'ils lèvent la tête !)	Sois souple lorsque tu lèves la tête. Imagine que tu es un crocodile et que ton menton flotte à la surface de l'eau. Le torse ne doit pas se soulever (garde-le aussi horizontal que possible) Étire-toi complètement et accroche l'eau tôt et fort Pense à tes hanches : garde-les hautes Concentration sur la tête : la tête reste droite. Pas de balancement. Concentration sur les épaules : sors les épaules de l'eau à chaque coup de bras.	- Utiliser des palmes au début - utiliser des plaquettes de mains pour améliorer la force des épaules
Poing fermé	Obtenir une bonne prise d'eau avec un coude haut. Cet exercice force le nageur à accrocher l'eau avec l'avant-bras en pliant le coude et en le maintenant haut juste sous la surface de l'eau.	- Passer du temps à glisser avant d'accrocher l'eau. - Assure-toi de plier le coude. - Concentre-toi sur chaque coup de bras sous l'eau.	- utiliser un pull-buoy pour n'utiliser que la propulsion des bras. - Vous pouvez également utiliser des balles de tennis ou de golf dans les mains. - faire une progression : 50m poing fermé / 50m nage avec seulement 2 doigts / 50m nage avec main complète / 50m nage avec plaquettes... et répéter. Vous sentirez la différence.
Pullbuoy entre les chevilles	Améliorer le gainage du nageur. L'objectif est de maintenir les hanches hautes à la surface. Cela obligera également le nageur à être complètement étiré.	- Contracte les fessiers et les ischio-jambiers. Pas les adducteurs. - Active ton gainage pour maintenir les hanches hautes.	Commencer avec quelques 50m Augmenter les distances à 150 ou 200m Vous pouvez utiliser des plaquettes et / ou une bande élastique autour des chevilles.