



Plans d'entraînement

GROUPE	NIVEAU D'HABILITÉ	HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT	FAQ (S'APPLIQUE À TOUS LES NIVEAUX)
Débutant	Nageurs débutants qui ont une expérience limitée des sports aquatiques et sont peu ou pas en forme. Peuvent nager 100 mètres.	Six semaines, deux entraînements par semaine *Remarquez la façon dont les entraînements sont écrits	Où commencer? Essayez le dernier entraînement de l'un des groupes. Si vous êtes à l'aise de faire cet entraînement, commencez votre programme d'entraînement de six semaines dans le groupe suivant.
Intermédiaire	Adultes qui possèdent une habileté moyenne en natation et qui sont à l'aise de nager pour faire de l'exercice. Peuvent nager 100 mètres en environ 2 minutes et 45 secondes.	Six semaines, trois entraînements par semaine	Est-ce que j'ai besoin d'équipement? Nous suggérons l'utilisation d'un casque (pour les nageurs ayant les cheveux longs) et des lunettes. La bouée de traction (pull buoy) et les palmes sont optionnels.
Avancé	Adultes qui ont un niveau de forme aérobique moyen à élevé qui peuvent nager au style libre à différentes vitesses lors de l'entraînement. Peuvent nager 100 mètres en 2 minutes ou moins.	Six semaines, trois entraînements par semaine *Quatre entraînements sont fournis. Choisissez trois ou quatre entraînements par semaine.	Quel est de but de compter la distance nagée? Inscrivez votre temps chaque fois que vous nagez une longue distance sans arrêt. Pour toutes questions, envoyez un courriel à office@mastersswimming.ca .

***Les entraînements sont prévus pour les petits ou grands bassins. Vous complèterez une série d'entraînements de nage en continu pendant 6 semaines afin de vous préparer pour une distance de 2 km. N'hésitez pas à modifier les distances suggérées au besoin.**

Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
SEMAINE 1 de 6	Entraînement 1 de 24	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 75 (25 nage/25 jambes/25 nage)	300
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance, avec palmes)	
		1 x 100 nage	100
		2 x 25 jambes sur le dos	50
		2 x 50 nage	100
		2 x 50 jambes sur le dos	100
		4 x 25 nage	100
		*Nager 500 mètres sans arrêt	
		TOTAL	750/1250 mètres

*Pendant le 500 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
UN	Entraînement 2 de 24	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 100 (50 pull/25 jambe/25 nage) avec palmes	300
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		2 x 100 nage	200
		4 x 25 nage	100
		2 x 25 pull	50
		2 x 50 jambes papillon ou brasse	100
		6 x 25 nage	150
		1 x 150 libre	150
		42 longueurs	1050 mètres

Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
UN	Entraînement 3 de 24	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 200 (50 nage/50 jambes/50 pull/50 nage) avec palmes	600
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		2 x 100 nage	200
		2 x 25 jambes	50
		2 x 75 nage	150
		2 x 25 jambe	50
		3 x 50 nage	150
		2 x 50 jambe	100
		4 x 25 nage	100
		1 x 450 libre	450
		74 longueurs	1850 mètres



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
UN	Entraînement 4 de 24	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 75 (50 nage/25 jambes) avec palmes	300
		2 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		4 x 25 pull	200
		2 x 100 nage	400
		4 x 25 jambes	200
		2 x 50 nage	200
		4 x 25 jambe	200
		*Nager 600 mètres sans arrêt	
		TOTAL	1500/2100 mètres

*Pendant le 600 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.

Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
DEUX	Entraînement 5 de 24	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 75 (50 nage/25 jambes) avec palmes	300
		2 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		4 x 25 pull	200
		2 x 100 nage	400
		4 x 25 jambe	200
		2 x 50 nage	200
		4 x 25 jambes	200
		*Nager 700 mètres sans arrêt	
		TOTAL	1500/2200 mètres

*Pendant le 700 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.

Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
DEUX	Entraînement 6 de 24	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : planche et palmes	1 x 100 (25 nage/25 jambes/25 nage/25 jambes) avec palmes	300
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		4 x 75 nage	300
		4 x 25 nage	100
		4 x 25 jambes	100
		4 x 50 nage	200
		4 x 25 nage	100
		4 x 25 jambes	100
		48 longueurs	1200 mètres

Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
DEUX	Entraînement 7 de 24	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : pull buoy et palmes	1 x 200 (50 nage/50 jambes/50 nage/50 jambes) avec palmes	400
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		3 x 100 nage	300
		3 x 50 nage	150
		3 x 50 pull	150
		4 x 25 nage	100
		*Nager 800 mètres sans arrêt	
		TOTAL	1100/1900 mètres

*Pendant le 800 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
DEUX	Entraînement 8 de 24	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 75 (25 pull/25 jambes/25 nage) avec palmes	300
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		1 x 200 libre	200
		2 x 50 jambes (25 sur le ventre, 25 sur le dos)	100
		3 x 100 nage	300
		4 x 25 jambes	100
		*Nager 900 mètres sans arrêt	
		TOTAL	1000/1900 mètres

*Pendant le 900 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
TROIS	Entraînement 9 de 24	4 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 75 (25 pull/25 jambes/25 nage) avec palmes	300
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		1 x 200 libre	200
		2 x 50 jambes (25 sur le ventre, 25 sur le dos)	100
		3 x 100 (QNI ou libre)	300
		4 x 25 jambes	100
		*Nager 1000 mètres sans arrêt	
	TOTAL	1000/2000 mètres	

*Pendant le 1000 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.

Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
TROIS	Entraînement 10 de 24	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : pull buoy	1 x 100 (25 jambes/50 nage/25 jambes) avec palmes	300
		1 x 50 pull	150
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		4 x 100 (QNI, libre ou dos)	400
		4 x 25 jambes	100
		4 x 50 nage	200
		4 x 25 nage	100
		4 x 25 jambes	100
		54 longueurs	1350 mètres
		TOTAL	

Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
TROIS	Entraînement 11 de 24	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
		1 x 200 (50 pull/50 jambes/50 pull/50 jambes) avec palmes	400
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
	Équipement : pull buoy	2 x 200 nage	400
		2 x 50 jambes sur le dos	100
		2 x 100 nage	200
		2 x 50 jambes sur le dos	100
		2 x 50 nage	100
		2 x 50 jambes sur le ventre	100
		2 x 25 nage	50
		2 x 50 jambes sur le ventre	100
		62 longueurs	1550 mètres



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
TROIS	Entraînement 12 de 24	3 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
	Équipement : pull buoy, palmes et planche	1 x 100 (25 nage/25 jambes/25 pull/25 nage) avec palmes	300
		2 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		4 x 50 nage progressif par 50	400
		4 x 25 nage	200
		4 x 25 jambes	200
		*Nager 1100 mètres sans arrêt	
		TOTAL	1100/2200 mètres

*Pendant le 1100 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
QUATRE	Entraînement 13 de 24	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
		1 x 100 (25 nage/25 jambes/25 pull/25 nage) avec palmes	300
		2 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		4 x 50 nage	400
		4 x 25 nage	200
		4 x 25 jambes sur le dos	200
		*Nager 1200 mètres sans arrêt	
TOTAL	1100/2300 mètres		

*Pendant le 1200 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.

Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
QUATRE	Entraînement 14 de 24	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
		1 x 75 (25 nage/25 jambes/25 nage)	150
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		4 x 25 nage (palmes)	100
		3 x 50 nage	150
		2 x 100 nage	200
		1 x 200 nage (palmes)	200
		4 x 25 jambes	100
		2 x 100 nage	200
		3 x 50 nage	150
		4 x 25 nage (palmes)	100
		54 longueurs	1350 mètres



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
QUATRE	Entraînement 15 de 24	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et planche	1 x 100 (50 jambes/50 nage)	300
		2 x 25 pull	150
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		4 x 100 nage	400
		2 x 50 (25 nage/25 jambes) avec palmes	100
		4 x 100 nage	400
		2 x 50 (25 nage/25 jambes) avec palmes	100
		6 x 25 nage avec palmes	150
		64 longueurs	1600 mètres



Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
QUATRE	Entraînement 16 de 24	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 75 (25 nage/25 jambes/25 pull)	300
		2 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		8 x 25 nage	400
		4 x 25 jambes	200
		8 x 25 nage	400
		4 x 25 jambes	200
		*Nager 1300 mètres sans arrêt	
		TOTAL	1500/2800 mètres

*Pendant le 1300 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
CINQ	Entraînement 17 de 24	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 75 (25 nage/25 jambes/25 pull)	300
		2 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		8 x 25 nage	400
		4 x 25 jambes	200
		8 x 25 nage	400
		4 x 25 jambes	200
		*Nager 1400 mètres sans arrêt	
		TOTAL	1500/2900 mètres

*Pendant le 1400 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.

Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
CINQ	Entraînement 18 de 24	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 200 (100 nage/50 jambes/50 pull) avec palmes	400
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		3 x 200 nage	600
		4 x 25 pull	100
		3 x 100 nage	300
		4 x 25 jambes	100
		3 x 50 nage	150
		4 x 25 jambes	100
		100 dos	100
		74 longueurs	1850 mètres

Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
CINQ	Entraînement 19 de 24	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 200 (100 nage/50 jambes/50 pull) dos	400
		1 fois : (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		3 x 200 nage avec palmes	600
		4 x 25 pull	100
		3 x 100 nage (dos/libre/dos/libre par 25)	300
		4 x 25 jambes	100
		3 x 50 nage	150
		4 x 25 jambes	100
		100 dos	100
		74 longueurs	1850 mètres



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
CINQ	Entraînement 20 de 24	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 100 (50 nage/25 pull/25 jambes) avec palmes	300
		1 x 100 nage	300
		5 x 50 nage	750
		6 x 25 nage	450
		4 x 50 jambes/pull par 25 avec palmes	600
		Nager 1500 mètres sans arrêt	
		TOTAL	2400/3900 mètres

*Pendant le 1500 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SIX	Entraînement 21 de 24	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 100 (50 nage/25 pull/25 jambes) avec palmes	300
		1 x 100 nage	300
		5 x 50 nage	750
		6 x 25 nage	450
		4 x 50 jambes/pull avec palmes	600
		*Nager 1600 mètres sans arrêt	
		TOTAL	2400/4000 mètres

*Pendant le 1600 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.

Plan d'entraînement Niveau : avancé

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
SIX	Entraînement 22 de 24	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 200 (50 nage/50 jambes/50 nage/50 jambes) avec palmes	400
		1 x 25 nage	50
		1 x 50 nage	100
		1 x 75 nage	150
		1 x 100 nage	200
		1 x 50 nage	100
		1 x 200 nage	400
		1 x 150 nage	300
		1 x 200 nage	400
		1 x 150 nage	300
		1 x 100 nage	200
		1 x 75 nage	150
		1 x 50 nage	100
		1 x 25 nage	50
		116 longueurs	2900 mètres
		TOTAL	

Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SIX	Entraînement 23 de 24	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 200 (50 nage/50 jambes/50 nage/50 jambes) avec palmes	400
		1 ou 2 répétitions (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		1 x 25 nage	25
		1 x 50 nage	50
		1 x 75 nage	75
		1 x 100 nage	100
		1 x 50 nage	50
		1 x 200 nage	200
		1 x 150 nage	150
		1 x 200 nage	200
		1 x 150 nage	150
		1 x 100 nage	100
		1 x 75 nage	75
		1 x 50 nage	50
		1 x 25 nage	25
		*Nager 1700 mètres sans arrêt	
		TOTAL	2900/4600 mètres

*Pendant le 1700 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.



Plan d'entraînement Niveau : avancé

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SIX	Entraînement 24 de 24	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 75 (25 pull/25 jambes/25 nage) avec palmes	300
		2 fois : (mettre les palmes pour la 2^e fois) (repos de 5 secondes après chaque distance)	
		1 x 200 jambes	400
		5 x 100 nage	1000
		5 x 50 nage	500
		4 x 25 nage	200
		4 x 25 jambes	200
		*Nager 1800 mètres sans arrêt	
		TOTAL	2600/4400 mètres

*Pendant le 1800 mètres, concentrez-vous sur la technique au libre. Gardez la tête droite, battez des jambes et faites pivoter votre corps en utilisant les muscles du tronc. Notez vos progrès chaque fois que vous effectuez une longue distance sans arrêt. Cela vous aidera à vous améliorer pendant la progression vers la distance de 2 km.