



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 entraînements par semaine ou faites les quatre si vous le pouvez.	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.**

Imprimez vos entraînements quotidiens et amenez-les à la piscine dans un sac Ziploc

Plan d'entraînement Niveau : débutant

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
SEMAINE 1 <i>*Prenez un jour entre les deux entraînements pour faire du stretching ou de l'entraînement croisé.</i>	Entraînement 1 de 12 Équipement : palmes et pull buoy	2 fois :	
		Nagez une longueur au style libre (1 x 25 libre)	50
		Prenez 20 secondes de repos	
		Nagez une longueur au style libre (1 x 25 libre)	50
		Prenez 20 secondes de repos	
		Faites une longueur avec les jambes seulement au style libre (1 x 25 libre) (palmes optionnelles)	50
		Prenez 20 secondes de repos	
		Faites une longueur avec les jambes seulement au style libre (1 x 25 libre) (palmes optionnelles)	50
		Prenez 20 secondes de repos	
		Faites une longueur avec les bras seulement au style libre (1 x 25 libre) (pull entre les jambes)	50
		Prenez 20 secondes de repos	
		Faites une longueur avec les bras seulement au style libre (1 x 25 libre) (pull entre les jambes)	50
		Prenez 20 secondes de repos, puis enlevez le pull buoy	
		1 fois :	
Nagez deux longueurs au style libre (2 x 50 libre)	50		
14 longueurs	350 mètres		



Plan d'entraînement Niveau : débutant

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
UN	Entraînement 2 de 12 Équipement : palmes	4 fois : Nagez une longueur au style libre (1 x 25 libre) Prenez 20 secondes de repos Faites une longueur avec les jambes seulement, sur le dos (1 x 25 jambes) Prenez 20 secondes de repos Nagez une longueur au style libre (1 x 25 libre) Prenez 20 secondes de repos Faites une longueur avec les jambes seulement, sur le dos (1 x 25 jambes) Prenez 20 secondes de repos 1 fois : Nagez deux longueurs au style libre (2 x 50 libre) 18 longueurs	 100 100 100 100 100 450 mètres

Plan d'entraînement Niveau : débutant

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
DEUX	Entraînement 3 de 12 Équipement : palmes (optionnelles)	4 fois : Nagez une longueur au style libre (1 x 25 libre) Prenez 20 secondes de repos Faites une longueur avec les jambes seulement, sur le dos (1 x 25 jambes) Prenez 20 secondes de repos Nagez une longueur au style libre (1 x 25 libre) Prenez 20 secondes de repos Faites une longueur avec les jambes seulement, sur le dos (1 x 25 jambes libre) Prenez 20 secondes de repos 1 fois : Nagez deux longueurs au style libre (2 x 50 libre) (prenez une pause au besoin) 1 fois : Nagez quatre longueurs au style libre (1 x 100 libre) (prenez une pause au besoin)	100 100 100 100 100 50 100
		22 longueurs	550 mètres

Plan d'entraînement Niveau : débutant

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
DEUX <i>*Prenez un jour entre les deux entraî- nements pour faire du stretching ou de l'entraîne- ment croisé.</i>	Entraînement 4 de 12 Équipement : palmes	3 fois :	
		Nagez quatre longueurs au style libre avec 20 secondes de repos entre chaque longueur (4 x 25)	300
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement, en prenant 20 secondes de repos entre chaque longueur (1 x 50 jambes)	150
		1 fois :	
		Nagez deux longueurs au style libre (avec palmes) (1 x 50 libre)	50
		Prenez 20 secondes de repos	
Nagez deux longueurs au style libre (avec palmes) (1 x 50 libre)	50		
		22 longueurs	550 mètres



Plan d'entraînement Niveau : débutant

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
TROIS	Entraînement 5 de 12 Équipement : pull buoy	3 fois :	
		Nagez deux longueurs au style libre (2 x 50 libre)	150
		Prenez 15 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement (2 x 50 jambes)	150
		1 fois :	
		Nagez une longueur au style libre avec les bras seulement (1 x 25 pull)	25
		Prenez 15 secondes de repos	
		Nagez une longueur au style libre avec les bras seulement (1 x 25 pull)	25
		Prenez 15 secondes de repos	
		Nagez une longueur au style libre avec les bras seulement (1 x 25 pull)	25
		Prenez 15 secondes de repos	
		Nagez une longueur au style libre avec les bras seulement (1 x 25 pull)	25
		Prenez 15 secondes de repos	
		Faites une longueur avec les jambes seulement, sur le dos (1 x 25 jambes)	25
		Prenez 15 secondes de repos	
		Faites une longueur avec les jambes seulement, sur le dos (1 x 25 jambes)	25
		Prenez 15 secondes de repos	
Nagez deux longueurs au style libre (2 x 50 libre)	50		
Prenez 15 secondes de repos			
Nagez deux longueurs au style libre (2 x 50 libre)	50		
22 longueurs	550 mètres		

Plan d'entraînement Niveau : débutant

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
TROIS	Entraînement 6 de 12 Équipement : planche	3 fois : Nagez deux longueurs au style libre (1 x 50 libre) Prenez 15 secondes de repos Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement (2 x 50 jambes) 1 fois : Nagez une longueur au style libre avec les bras seulement (1 x 25 pull) Prenez 15 secondes de repos Nagez une longueur au style libre avec les bras seulement (1 x 25 pull) Prenez 15 secondes de repos Nagez une longueur au style libre avec les bras seulement (1 x 25 pull) Prenez 15 secondes de repos Nagez une longueur au style libre avec les bras seulement (1 x 25 pull) Prenez 15 secondes de repos Faites une longueur avec les jambes seulement, sur le dos (1 x 25 jambes) Prenez 15 secondes de repos Faites une longueur avec les jambes seulement, sur le dos (1 x 25 jambes) Prenez 15 secondes de repos Nagez deux longueurs au style libre (1 x 50 libre) Prenez 15 secondes de repos Nagez deux longueurs au style libre (1 x 50 libre)	150 150 25 25 25 25 25 25 25 50 50
		22 longueurs	550 mètres



Plan d'entraînement Niveau : débutant

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
QUATRE	Entraînement 7 de 12 Équipement : pull buoy	3 fois :	
		Nagez quatre longueurs au style libre avec 15 secondes de repos entre chaque longueur (4 x 25 libre)	300
		Nagez deux longueurs au style libre avec les bras seulement, en prenant 15 secondes de repos entre chaque (avec un pull buoy) (2 x 25 pull)	150
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement, en prenant 15 secondes de repos entre chaque longueur (2 x 25 jambes)	150
		1 fois :	
		Nagez deux longueurs au style libre (1 x 50 libre)	50
		Prenez 15 secondes de repos	
Nagez deux longueurs au style libre (1 x 50 libre)	50		
	28 longueurs	700 mètres	

Plan d'entraînement Niveau : débutant

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
QUATRE	Entraînement 8 de 12	2 fois :	
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement (2 x 50 jambes)	100
		Prenez 15 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement (2 x 50 jambes)	100
		Prenez 15 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre en prenant 15 secondes de repos entre chaque longueur (2 x 25 nage)	100
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement sur le dos (1 x 50 jambes)	100
		Prenez 15 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement sur le dos (1 x 50 jambes)	200
		Prenez 15 secondes de repos	
		Nagez quatre longueurs au style libre en prenant 15 secondes de repos entre chaque longueur (4 x 25 nage)	200
		Prenez 1 minute de repos	
		*Nager 200 mètres sans arrêt	
		32 longueurs	800/1000 mètres
		TOTAL	

*Pendant le 200 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 : débutant

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
CINQ	Entraînement 9 de 12 Équipement : planche	2 fois :	
		Nagez deux longueurs au style libre (1 x 50 libre)	100
		Prenez 10 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre (1 x 50 libre)	100
		Prenez 10 secondes de repos	
		Nagez quatre longueurs au style libre en prenant 10 secondes de repos entre chaque longueur (4 x 25 nage)	200
		Prenez 10 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement (2 x 50 jambes)	100
		Prenez 10 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement (2 x 50 jambes)	100
		Prenez 10 secondes de repos	
			*Nager 300 mètres sans arrêt
	24 longueurs	600/900 mètres	
	TOTAL		

*Pendant le 300 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 : débutant

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
CINQ	Entraînement 10 de 12 Équipement : pull buoy et planche	2 fois :	
		Nagez deux longueurs au style libre avec les bras seulement en prenant 5 secondes de repos entre chaque longueur (2 x 25 pull)	100
		Prenez 5 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre (1 x 50 libre)	100
		Prenez 5 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre (1 x 50 libre)	100
		Prenez 5 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs au style libre avec les jambes seulement en prenant 5 secondes de repos entre chaque longueur (2 x 25 jambes)	100
Prenez 5 secondes de repos			
		1 fois :	
		Nagez huit longueurs au style libre en prenant 5 secondes de repos entre chaque longueur (8 x 25 nage)	200
		24 longueurs	600 mètres

Plan d'entraînement Niveau : débutant

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SIX	Entraînement 11 de 12 Équipement : palmes et planche	3 fois : Nagez quatre longueurs : les longueurs impaires à la nage, les longueurs paires avec les jambes seulement, en prenant 15 secondes de repos entre chaque longueur (avec palmes) (1 x 100)	300
		1 fois : Nagez deux longueurs (1 x 50)	50
		Prenez 5 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs (1 x 50)	50
		Prenez 5 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs (1 x 50)	50
		Prenez 5 secondes de repos	
		Nagez deux longueurs (1 x 50)	50
		Prenez 5 secondes de repos	
		Nagez quatre longueurs au style libre avec 5 secondes de repos entre chaque longueur (4 x 25)	100
		Prenez 10 secondes de repos	
		*Nager 400 mètres sans arrêt	
		24 longueurs	600/1000 mètres
		TOTAL	

*Pendant le 400 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 : débutant

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SIX	Entraînement 12 de 12 Équipement : pull buoy, palmes et planche	<p>4 fois : Faites une longueur avec les bras seulement, puis une avec les jambes seulement, en prenant 5 secondes de repos entre chaque longueur (1 x 50, 25 pull/25 jambes)</p> <p>1 fois : Nagez trois longueurs au style libre en allant de plus en plus vite à chaque longueur (1 x 75) Prenez 5 secondes de repos Nagez trois longueurs au style libre en allant de plus en plus vite à chaque longueur (1 x 75) Prenez 5 secondes de repos Nagez trois longueurs au style libre en allant de plus en plus vite à chaque longueur (1 x 75) Prenez 5 secondes de repos Nagez trois longueurs au style libre en allant de plus en plus vite à chaque longueur (1 x 75) Prenez 5 secondes de repos Faites quatre longueurs avec les jambes seulement en prenant 5 secondes de repos entre chaque longueur. Alternez une lente et une rapide (4 x 25 libre)</p> <p>*Nager 500 mètres sans arrêt</p> <p>TOTAL</p>	<p>200</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>75</p> <p>100</p> <p>600/1100 mètres</p>

*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 : débutant

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SIX	ENTRAÎNEMENT BONUS #13 Équipement : pull buoy et planche	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition) Nagez une longueur au libre avec les bras seulement, une longueur avec les jambes, puis une longueur à la nage (avec palmes) (1 x 75) Nagez une longueur lentement (1 x 25)	225
		1 fois : (pour plus d'entraînement, faites 2 fois) Nagez deux longueurs avec les jambes seulement (1 x 50) Prenez 5 secondes de repos Nagez deux longueurs avec les jambes seulement (1 x 50)	50
		4 fois : Nagez deux longueurs en prenant 5 secondes de repos entre chaque longueur (4 x 50 nage) 5 secondes de repos	200
		1 fois : (pour plus d'entraînement, faites 2 fois) Nagez deux longueurs avec les jambes seulement (1 x 50 jambes) 5 secondes de repos Nagez deux longueurs avec les jambes seulement (1 x 50 jambes) 5 secondes de repos Nagez trois longueurs (1 x 75 nage) 5 secondes de repos Nagez deux longueurs avec les jambes seulement (2 x 25 jambes)	50
		30 longueurs	750 mètres