



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. Inscrivez vos temps en 2019 pour voir votre progression. 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 : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SEMAINE 1 de 6 *Prenez un jour de repos entre les 3 entraînements pour faire du stretching ou de l'entraînement croisé.	Entraînement 1 de 18	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 50 (25 nage/25 jambes) avec palmes	200
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		4 x 75 nage, progressif par 25 (lent, moyen, rapide)	300
		4 x 25 jambes (un lent, un rapide)	100
		*Nager 500 mètres sans arrêt	600/1100 mètres
		TOTAL	

*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 : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
UN	Entraînement 2 de 18	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 100 (25 pull/25 jambes/25 nage) avec palmes	300
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		2 x 75 nage	150
		4 x 25 jambes	100
		2 x 75 nage	150
		4 x 25 jambe	100
		4 x 25 nage	100
		36 longueurs	900 mètres

Plan d'entraînement Niveau : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
UN	Entraînement 3 de 18	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes (optionnelles)	1 x 75 (25 pull/25 jambes/25 nage) avec palmes	300
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		1 x 100 nage	100
		2 x 25 jambe	50
		2 x 50 nage	100
		2 x 50 jambe	100
		4 x 25 nage	100
		*Nager 700 mètres sans arrêt	
			750/1450 mètres
		TOTAL	

*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 : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
DEUX	Entraînement 4 de 18 Équipement : palmes	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
		1 x 75 (25 nage/25 jambes/25 nage)	300
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		1 x 100 nage	100
		2 x 25 jambe	50
		2 x 50 nage	100
		2 x 50 jambe	100
		4 x 25 nage	100
		*Nager 800 mètres sans arrêt	
		750/1550 mètres	
		TOTAL	

*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 : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
DEUX	Entraînement 5 de 18 Équipement : palmes	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	300
		1 x 75 (25 nage/25 jambes/25 nage) <i>Mettre les palmes</i>	
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		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 900 mètres sans arrêt	
		TOTAL	750/1650 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 : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
DEUX	Entraînement 6 de 18	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : planche	1 x 100 (50 pull/25 jambes/25 nage)	300
		1 fois (repos de 5 secondes entre 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 nage	150
		42 longueurs	1050 mètres



Plan d'entraînement Niveau : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
TROIS	Entraînement 7 de 18	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : pull buoy et palmes	1 x 100 (50 pull/25 jambes/25 nage)	300
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		2 x 100 nage	200
		4 x 25 nage	100
		2 x 25 pull	50
		2 x 50 jambe	100
		6 x 25 nage	150
		1 x 200 nage	200
		44 longueurs	1100 mètres



Plan d'entraînement Niveau : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
TROIS	Entraînement 8 de 18	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : pull buoy	1 x 100 (50 pull/25 jambes/25 nage)	300
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		2 x 100 nage	200
		4 x 25 nage	100
		2 x 25 pull	50
		2 x 50 jambe	100
		6 x 25 nage	150
		1 x 300 libre	300
		48 longueurs	1200 mètres

Plan d'entraînement Niveau : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
TROIS	Entraînement 9 de 18	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 200 (50 nage/50 jambes/50 pull/50 nage)	400
		<i>Mettre les palmes</i>	
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		2 x 100 nage	200
		2 x 25 jambes	50
		2 x 75 nage	150
		2 x 25 jambes	50
		3 x 50 jambes	150
		4 x 25 nage	100
		1 x 350 nage	350
		58 longueurs	1450 mètres

Plan d'entraînement Niveau : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
QUATRE	Entraînement 10 de 18	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 200 (50 nage/50 jambes/50 pull/50 nage) avec palmes	400
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		2 x 100 nage	200
		2 x 25 jambes	50
		2 x 75 nage	150
		2 x 25 jambes	50
		3 x 50 nage	150
		2 x 50 jambes	100
		4 x 25 nage	100
		1 x 400 nage avec palmes	400
		64 longueurs	1600 mètres

Plan d'entraînement Niveau : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
QUATRE	Entraînement 11 de 18 Équipement : palmes et pull buoy	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
		1 x 200 (50 nage/50 jambes/50 pull/50 nage)	400
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		2 x 100 nage avec pull	200
		2 x 25 jambes	50
		2 x 75 pull	150
		2 x 25 jambes	50
		3 x 50 pull	150
		2 x 50 jambes	100
		4 x 25 pull	100
		1 x 450 nage avec palmes	450
	66 longueurs	1650 mètres	

Plan d'entraînement Niveau : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
QUATRE	Entraînement 12 de 18	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : pull buoy, palmes et planche	1 x 75 (50 nage/25 jambes) avec palmes	300
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		4 x 25 pull	100
		2 x 100 nage	200
		4 x 25 jambes	100
		2 x 50 nage	100
		4 x 25 jambes	100
		*Nager 1000 mètres sans arrêt	
		TOTAL	900/1900 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 : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
CINQ	Entraînement 13 de 18	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et planche	1 x 75 (50 nage/25 jambes) avec palmes	300
		1 fois : (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
		4 x 25 pull	100
		2 x 100 nage	200
		4 x 25 jambes avec planche	100
		2 x 50 nage	100
		4 x 25 jambes avec planche	100
		*Nager 1100 mètres sans arrêt	
	TOTAL	900/2000 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 : intermédiaire

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
CINQ	Entraînement 14 de 18	4 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et pull buoy	1 x 75 (50 nage/25 jambes) avec palmes	300
		1 fois : (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
		4 x 25 pull	100
		2 x 100 (25 papillon/25 dos/25 brasse/25 libre)	200
		4 x 25 jambes	100
		2 x 50 nage	100
		4 x 25 jambes	100
		*Nager 1200 mètres sans arrêt	
		TOTAL	900/2100 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 : intermédiaire

<i>SEMAINE</i>	<i>ENTRAÎNEMENT</i>	<i>SÉRIE</i>	<i>DISTANCE NAGÉE</i>
CINQ	Entraînement 15 de 18	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes et planche	1 x 100 (25 nage/25 jambes/25 nage/25 jambes) avec palmes	300
		1 fois (repos de 5 secondes entre 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 : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SIX	Entraînement 16 de 18	3 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
	Équipement : palmes	1 x 100 (25 nage/25 jambes/25 nage/25 jambes) avec palmes	300
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		4 x 75 nage (25 dos-25 libre-25 dos)	300
		4 x 25 nage	100
		4 x 25 jambes	100
		4 x 50 nage (progressif par 50)	200
		4 x 25 nage	100
		4 x 25 jambes	100
		48 longueurs	1200 mètres

Plan d'entraînement Niveau : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SIX	Entraînement 17 de 18 Équipement : palmes et pull buoy	2 répétitions (repos de 5 secondes entre chaque répétition)	
		1 x 200 (50 nage/50 jambes/50 nage/50 jambes) avec palmes	400
		1 fois (repos de 5 secondes entre chaque distance)	
		3 x 100 nage	300
		3 x 50 nage	150
		3 x 50 pull	150
		4 x 25 nage	100
		TOTAL	1100/2400 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 : intermédiaire

SEMAINE	ENTRAÎNEMENT	SÉRIE	DISTANCE NAGÉE
SIX	Entraînement 18 de 18	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 entre 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 1400 mètres sans arrêt	
		TOTAL	1000/2400 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.