

Mise à l'épreuve de la durée et de l'intensité. Catalogue d'entraînement. Deuxième étape.

**Phase d'automatisation des solutions motrices efficaces, réduction des coûts énergétiques. Développement des capacités physiques et motrices.
Cette phase succède à l'étape n°1.**

Caractéristiques :

- **Intransigeance technique : c'est la mise à l'épreuve de la technique à la durée et à l'intensité.**
- **Le volume nagé augmente considérablement.**

N1 - Capacité aérobie complexe FC : 140-150 Lact : 2

- Transport oxygène
- Adaptation musculaire
- Economie
- Technique

Exemples d'entraînements :

3000 m crawl allure stable, coulés sans battement devant dépasser la ligne des 5 m.

3x1500 crawl allure stable, coulés sans battement devant dépasser la ligne des 5 m.

cr

4000 m non stop en alternant 300 cr 200 4n allure stable, virage dans le rythme des longueurs.

4x1000 1-cr 1-5x200 4n enchainé

N2 - Capacité aérobie musculaire FC : 150-160 Lact : 3

- Technique

Exemples d'entraînements :

5 x 800 m crawl 30'' de R Allure régulière, nombre de coups de bras réguliers.

10 x 400 m crawl 20'' de R Allure régulière, nombre de coups de bras réguliers

8 x 400 4n Allure régulière, nombre de coups de bras réguliers virage dans le rythme des longueurs.

10 x 200 4n Allure régulière, nombre de coups de bras réguliers virage dans le rythme des longueurs.

N3 - Capacité aérobie musculaire augmentation FC : 160-175 Lact : 4

Exemples d'entraînements :

8 x 10 x 400 crawl 30'' de R allure régulière sur les 4 5 premiers puis de plus en plus vite sans augmenter le nombre de coups de bras

15x200 cr ou 4N 20'' de R allure régulière sur les 10 premiers puis de plus en plus vite sans augmenter le nombre de coups de bras

Le processus aérobie est la base de l'entraînement. Le travail continu à allure stable doit être privilégié. La durée est fondamentale, elle est supérieure à 30 minutes.

N4 - Force endurance FC : > 175 Lact : 4-6

- Transition aérobie-anaérobie
- Technique

Exemples d'entraînements :

10 x 200 crawl ou spé 30'' de R Allure élevée stable, nombre de coups de bras stable

20 x 100 spé 20'' à 30'' de R Allure élevée stable, nombre de coups de bras stable

40 x 50 spé 10'' à 20'' de R Allure élevée stable, nombre de coups de bras stable

5 x (400 crawl ou spé 100 de R dép 2'') Allure élevée stable, nombre de coups de bras stable

N5 - Capacité anaérobie lactique FC : mesure inutile Lact : max.

- Technique

Exemples d'entraînements :

4 x 100 spé 2' de R le plus vite possible avec allure régulière dans le 100m

20 x 50 spé dép 1' 1- le plus vite possible 1-allure moyenne

Le processus anaérobie lactique ce fait au détriment du processus aérobie.

N6 - Capacité anaérobie alactique FC : mesure inutile Lact : 4
- Vitesse force maximale
- Technique

Les sprints courts (15m-25m) doivent succéder au travail aérobie E1, E2 et E3.

Exemples d'entraînements :

8 x 15m sprint / 35m souple R 30''

4 x 25m sprint / 25m souple R 1'

6 x 15m sprint dép arrêt / 35m souple R 30''

Récupération - Elimination des lactates FC : 120

MUSCULATION :

Se reporter aux vidéos de séances pour le contenu et la planification.

Un grand principe à prendre en compte est de ne pas mélanger les types de sollicitations. Une forme de sollicitation par période. Par exemple il ne faut pas mélanger dans la même semaine force de base et force endurante, l'organisme ne pourrait pas s'adapter.

M1 - Force de base : Force maximale, croissance des fibres (vidéo M1).

M2 - Force endurante : Force endurante aérobie locale et complexe. Lact : 4-6. (Vidéo M2).

Remarque : après acquisition la force de base ne régresse pas immédiatement. On conserve la force de base en augmentant le niveau d'endurance de force.

MUSCULATION SPECIFIQUE : nage avec frein, transformation technique

MS1 - Force maximale : 5 x 20m vite, repos complet

MS2 – Endurance aérobie complexe : 2 à 4 fois 100m, allure régulière, nombre de coups de bras constants. Repos complet.

Étirements après musculation.

Remarque : Le niveau de force augmente progressivement chez les garçons qui ne font pas de musculation au-delà de 20 ans. Le niveau de force augmente chez les filles qui ne font pas de musculation jusqu'à la puberté (13/14 ans). D'où l'intérêt de commencer la musculation pour les filles lors de l'étape 2.