

Les mois de septembre et octobre auront pour objectifs :

- 1 Travail technique pour replacer la nage après un été en eau libre et entraînements perso
- 2 Travail de soutien (Allures 2+ et 3)

Les mois de Novembre à Janvier auront pour objectifs:

- 1 Améliorer la capacité aérobie en natation
- 2 Amélioration technique* du crawl
- 3 Perfectionnement dos, brasse et papillon
- 4 Perfectionnement virage crawl (culbute) et plongeon

Les mois de Février à Avril auront pour objectifs:

- 1 Développement de la VMA
- 2 Placer une technique efficiente** sur des allures soutenues

Les mois de Mai à Juin auront pour objectifs:

- 1 Développement du temps de soutien en fonction des objectifs
- 2 Perfectionnement technique de la nage en eau libre

Test 200m crawl adultes fin septembre 2018 - début Octobre 2018

Test Indice de Nage après la reprise technique début Novembre

* Cette année, en crawl les éléments techniques suivants seront à mettre en place dans votre nage:

- 1 L'horizontalité du corps
Les poumons comme point
- 2 d'appui
- 3 Un seul alignement
- 4 L'axe de rotation
- 5 Palmez dans le tube
Mieux nager = 70% position
- 6 du corps et 30% propulsion

** Travail de la fréquence autant que l'amplitude (ne pas tomber dans le travers de la glisse, car après la glisse on repart d'une vitesse nulle donc c'est plus dur d'accélérer)

**Source: Le guide du crawl moderne S.SEHEL(2013)

Dois-je m'entraîner aujourd'hui ?

