

Entraînement physique.

Les règles de bases :

- En début de saison, on privilégie les entraînements en Aérobie.
- A l'approche des périodes de compétition, on privilégie les entraînements en Anaérobie.
- 15j avant une compétition, on repasse à un entraînement principalement Aérobie.
- 5j avant la compétition, on met le corps au repos (arrêt du physique).

Ci dessous, 6 exemples d'entraînements physiques de 25 min environ, privilégiant le travail de l'une ou l'autre des 2 filières énergétiques (aérobie ou anaérobie) :

▪ entraînement Aérobie (exemple 1)

100m PMT en pyramide :
(entre chaque série, récup 10s) (vitesse moyenne)
2 x 50m
2 x 100m
2 x 200m
2x 100m
2x50m
100m sur le dos (récupération)
25m canard / 25m 3 ondulations pour 1 respiration
50m 4 ondulations pour 2 respiration

▪ entraînement Aérobie (exemple 2)

100m PMT
100m bras
100m jambes
(25m jambes, 25m ondulations surface, 50m PMT bonne allure) x 7
(25 ondulations surface, 25 dos, 25 coté droit, 25 coté gauche) x 2
(25m canard / 12.5m apnée / 12.5m bras) x 2

▪ entraînement Mixte (exemple 1)

200 PMT
En binôme (50m pousse-pousse jambe) x 4
(12.5m jambes sprint / 12.5m jambes lent / 12.5m PMT sprint / 12.5m PMT récupération) x 2
50m apnée phoque puis 50m apnée canard
(12.5m apnée / 12.5m récupération surface) x 4
En binôme (25m apnée souple 25m surface) x 2
En binôme (12.5m apnée buste relevé 12.5m récupération surface) x 4
En binôme (50 m apnée) x 2

▪ entraînement Mixte 2

à venir prochainement

▪ entraînement Anaérobie 1

à venir prochainement

▪ entraînement Anaérobie 2

à venir prochainement

Quel entraînement devez vous privilégier selon les périodes de l'année ?

Nous vous proposons de diviser votre saison sportive en 3 parties égales (de la date du début de l'année jusqu'à la date de la compétition majeure):

- Période d'entraînement à l' ENDURANCE
- Période d'entraînement INTERMEDIAIRE
- Période d'entraînement à la RESISTANCE

Période d'entraînement à l' ENDURANCE

Voici un exemple de cycle d'entraînement physique qui privilégie l'Endurance :
Aérobic/Aérobic/Mixte (A-A-M)

Période d'entraînement INTERMEDIAIRE

Voici un exemple de cycle d'entraînement physique intermédiaire :
Aérobic/Mixte (A-M)

Période d'entraînement à la RESISTANCE

Voici un exemple de cycle d'entraînement physique qui privilégie la résistance :
Aérobic/Anaérobic (A-AN)

Chaque joueur devrait idéalement pratiquer en plus un sport d'endurance (vélo, course, natation...).

NB : pour les jeunes de moins de 14 ans, l'entraînement physique doit rester modéré, et seulement aérobic.

Exemple de l'enchaînement des cycles sur une année :

Endurance						Intermédiaire						Résistance						compétition
Sept		Oct		Nov		Dec		Janv		Fevr		Mars		Avril				
A	A	M	A	A	M	Etc...	A	M	A	M	A	M	Etc...	A	AN	A	AN	Etc...

Exemple ci dessous : Détail du mois de novembre.

....Endurance (A/A/M)						Intermédiaire (A/M)...		
NOVEMBRE								
Mercredi 1	Vendredi 3	Mercredi 8	Vendredi 10	Mercredi 15	Vendredi 17	Mercredi 22	Vendredi 24	Mercredi 29
Aérobic	Aérobic	Mixte	Aérobic	Aérobic	Mixte	Aérobic	Mixte	Aérobic
Aérobic 1 100m PMT pyramide : (recup 10s) 2 x 50 2 x 100 2 x 200 2x 100 2x50 100m dos (récupération) 25 canard 25 (3 ondules pour 1 respi) 50 (4 ondules pour 2 respi)	Aérobic 2 100m PMT 100m bras 100m jambes (25 jambes, 25 ondules surface, 50 PMT) x 7 (25 ondules surface, 25 dos, 25 coté droit, 25 coté gche) x 2 (25 canard 12.5 apnée 12.5 bras) x 2	Mixte 1 200 PMT (50 pousse-pousse) x 4 (12.5 jbes sprint 12.5 jbes lent 12.5 PMT sprint 12.5 récup) x 2 50 phoque puis 50 canard (12.5 apnée 12.5 recup surface) x 4 (25 apnée souple 25 surf) x 2 (12.5 apnée buste relevé 12.5 recup surf) x 4 (surveillance binome 50 m apnée) x 2	Aérobic 1 100m PMT pyramide : (recup 10s) 2 x 50 2 x 100 2 x 200 2x 100 2x50 100m dos (récupération) 25 canard 25 (3 ondules pour 1 respi) 50 (4 ondules pour 2 respi)	Aérobic 2 100m PMT 100m bras 100m jambes (25 jambes, 25 ondules surface, 50 PMT) x 7 (25 ondules surface, 25 dos, 25 coté droit, 25 coté gche) x 2 (25 canard 12.5 apnée 12.5 bras) x 2	Mixte 2 (A venir)	Aérobic 1 100m PMT pyramide : (recup 10s) 2 x 50 2 x 100 2 x 200 2x 100 2x50 100m dos (récupération) 25 canard 25 (3 ondules pour 1 respi) 50 (4 ondules pour 2 respi)	Mixte 1 200 PMT (50 pousse-pousse) x 4 (12.5 jbes sprint 12.5 jbes lent 12.5 PMT sprint 12.5 récup) x 2 50 phoque puis 50 canard (12.5 apnée 12.5 recup surface) x 4 (25 apnée souple 25 surf) x 2 (12.5 apnée buste relevé 12.5 recup surf) x 4 (surveillance binome 50 m apnée) x 2	Aérobic 2 100m PMT 100m bras 100m jambes (25 jambes, 25 ondules surface, 50 PMT) x 7 (25 ondules surface, 25 dos, 25 coté droit, 25 coté gche) x 2 (25 canard 12.5 apnée 12.5 bras) x 2