

Programme #MyBodyliftChallenge par arena



Entraînement réalisé par Marie Naëgelé

Maître-nageur - coach d'aquabiking - consultante arena

Si vous aussi vous souhaitez un programme d'entraînement personnalisé : marienaegele@hotmail.com

ENTRAÎNEMENT N°2

Durée de la séance : 45 à 50 min

Distance : 1 400 m

Objectifs de la séance : travail spécifique sur les jambes, le relâchement (grâce à la respiration) et le crawl

Matériels nécessaires : Kick Board + Swim Keel + palmes + tuba frontal + montre + gourde

7 x 200 m

- **Echauffement : (50 m brasse/50 m jambes de brasse) x 2**

Objectif : mettre le corps en action tout en douceur et placer la respiration

Position :

- 50 m BRASSE coulée : faire les mouvements de brasse tête sous l'eau tant que tu as du souffle (2 mouvements de brasse maximum). Respirer lors du troisième mouvement de brasse, lorsque le mouvement des bras est enclenché.
- 50 m jambes de BRASSE : bras tendus devant soi, mains l'une sur l'autre, tête sous l'eau entre les bras, faire des jambes de brasse tant que tu as du souffle. Pour respirer, faire un mouvement de bras de brasse puis étirer de nouveau les bras devant soi mains l'une sur l'autre et recommencer les jambes de brasse tête immergée.

Consigne :

- 50 m BRASSE : bien vider ton air par le nez avec de respirer à la troisième brasse.

N'oublie pas pour le mouvement de brasse de bien enclencher tes bras en 1^{er} puis tes jambes lorsque les mains reviennent sous la poitrine.

- 50 m jambes de BRASSE : serre bien tes jambes à la fin de chaque mouvement de jambes pour te laisser glisser entre chaque mouvement de jambes. Inspire par la bouche et expire par le nez doucement (petites bulles) et vide tout ton air avant d'inspirer.

Allure : douce

- **Série 1 : (50 m battement/50 m ondulation) x 2 avec palmes + Swim Keel**

Objectif : muscler les jambes tout en relâchant le haut du corps et tout en se concentrant sur sa respiration.

Position : allongée sur le ventre, partie lestée du Swim Keel vers le bas, bras tendus devant soi et tête immergée sous les bras. Les épaules sont basses et la nuque est dégagée et alignée avec le reste du corps. Le dos doit être le plus à plat possible, ventre rentré.

Consigne :

- Se concentrer sur le relâchement des bras et de la nuque ainsi que sur la respiration (inspirer par la bouche en levant la tête hors de l'eau devant soi et expirer par le nez en vidant complètement les poumons) tout le long des battements de jambes et des ondulations.
- Mettre de l'amplitude sur les mouvements de jambes et immerger les palmes tout le long de l'exercice

Attention : ne pas trop plier tes genoux pendant les battements de jambes et les ondulations (tes talons ne doivent pas se rapprocher de tes fesses) + relâche-bien tes chevilles et tes pieds

Allure : douce

- **Série 2 : (50 m battement de jambes superman/50 m crawl sur un bras) x 2 avec palmes + Kick Board**

Objectif : travailler la respiration sur le côté ainsi que le retour aérien du bras en crawl

Position :

- 50 m battement de jambes superman : allongée sur le ventre, tête sous l'eau, un bras tendu devant soi, main posée sur le milieu de la planche, l'autre bras tendu le long de la cuisse. Changer de côté lors du 2^{ème} 50 m superman
- 50 m crawl sur un bras : allongée sur le ventre, tête sous l'eau, un bras tendu devant soi, main tout en bas de la planche, l'autre bras tendu devant soi sous la planche. Changer de bras au 2^{ème} 50 m.

Consigne :

- 50 m battement de jambes superman : bien relâcher le bras qui est tendu devant soi, la nuque et les épaules. Battre doucement des jambes avec amplitude. Tourner la tête du côté du bras qui est le long de la cuisse pour respirer. S'aider de l'épaule en l'ouvrant vers le haut pour respirer.

Attention : ne pas regarder devant avant de rentrer la tête ! Et ne force pas sur les jambes, battements en douceur.

- 50 m crawl sur un bras : se concentrer sur le retour du bras hors de l'eau. C'est l'épaule qui ramène le bras et non la main ! Le bout des doigts rentrent en 1^{er} sous l'eau. Étirer ensuite le bras loin devant soi sous la planche avant de tirer l'eau derrière soi jusqu'à ce que la main touche la cuisse.

Respirer au 2^{ème} ou 3^{ème} mouvement de bras de crawl (comme tu te sens le mieux) lorsque la main touche la cuisse.

Attention : le bras qui ne travaille pas et qui tient la planche doit être relâché. Le bras qui travaille doit être aussi très relâché lors du retour aérien

Allure : douce

- **Série 3 : 4 x 50 m battement de jambes (25 m très vite / 25 m allure très douce) avec Kick Board + palmes**

Récupération entre chaque 50 m : 20 secondes

Objectif : travailler le cardio et muscler les jambes grâce au fractionné

Position : allongée sur le ventre, bras tendus devant soi sur l'eau, les mains tiennent le bas de la planche, la tête est immergée dans l'eau, le regard orienté vers le fond de la piscine. La nuque est dégaïée et relâchée et les épaules sont basses (elles ne touchent pas les oreilles). Pour respirer lever la tête devant soi.

Consigne : battre très vite des jambes sur le 1^{er} 25 m puis battre tout doucement des jambes sur le 2^{ème} 25 m pour récupérer. L'objectif est de redescendre la fréquence cardiaque le plus vite possible pendant la longueur douce. S'arrêter 20 secondes au mur pour bien récupérer et recommencer 3 fois l'exercice.

Le mouvement de jambes doit toujours être immergé et ample.

Attention : Il est très important dans cet exercice de bien marquer les deux allures pendant le 50m.

Allure : 25 m très vite / 25 m souple

- **Série 4 : (50 m battement sur le dos/50 m brasse) x 2 sans matériel**

Objectif : récupérer et se relâcher suite à l'exercice précédent + s'étirer sur le dos

Position :

- 50 m battement sur le dos : allongée sur le dos, bras tendus derrière la tête regard orienté vers le plafond (au-dessus de soi), bassin remonté, ventre rentré
- 50 m brasse coulée (idem échauffement)

Consigne :

- 50 m battement sur le dos : battre des pieds avec petites amplitudes pour éviter de creuser le dos
- 50 m brasse coulée : idem échauffement et bien étirer les bras devant soi, jambes serrées et tendues après chaque mouvement de brasse

Allure : très douce

- **Série 5 : 4x50 m battement de jambes (25 m très vite / 25 m allure très douce) avec Kick Board + palmes + tuba frontal**

Idem série 3

Attention : à bien respirer avec le tuba (tu peux souffler soit avec le nez soit avec la bouche, comme tu te sens le mieux)

Allure : idem série 3

- **Série 6 : (50 m crawl / 50 m battement sur le dos) x 2 avec palmes + tuba frontal (que pour le crawl)**

Objectif :

- 50 m crawl : se concentrer que sur les bras grâce au tuba frontal
- 50 m battement sur le dos : relâcher les jambes et s'étirer

Consigne :

- 50 m CR : **25 m crawl rattrapé** (bras tendu devant soi, faire un bras de crawl entier avec un bras, l'autre bras est immobile devant soi, puis faire un bras de crawl avec l'autre bras) / **25 m crawl normal** (moulin) bras et les mains bien relâchés pendant le retour aérien. Etirer les bras de chaque côté (devant et cuisse) et marquer un temps d'arrêt de deux secondes dans cette position avant d'enclencher de nouveau les bras

Allure : très douce

Résumé ENTRAÎNEMENT N°2

Durée de la séance : 45 à 50 min

Objectifs de la séance : travail spécifique sur les jambes, le relâchement (grâce à la respiration) et le crawl

Matériels nécessaires : Kick Board + Swim Keel + palmes + tuba frontal + montre + gourde

7 x 200m

- **Echauffement : (50 m brasse/50m jambes de brasse) x 2**

- **Série 1 : (50m battement/50m ondulation) x 2 avec palmes + Swim Keel**

- **Série 2 : (50m battement de jambes superman/50m crawl sur un bras) x 2 avec palmes + Kick Board**

- **Série 3 : 4X50m battement de jambes (25m très vite / 25m allure très douce) avec Kick Board + palmes**

- **Série 4 : (50m battement sur le dos/50m brasse) x2 sans matériel**

- **Série 5 : 4x50m battement de jambes (25m très vite / 25m allure très douce) avec Kick Board + palmes + tuba frontal**

- **Série 6 : (50m crawl / 50m battement sur le dos) x2 avec palmes + tuba frontal (que pour le crawl)**

Entraînement réalisé par Marie Naëgelé

Maître-nageur - coach d'aquabiking - consultante arena

Si vous aussi vous souhaitez un programme d'entraînement personnalisé : marienaegele@hotmail.com