

SÉANCE : CAPACITÉ

Nageur confirmé

ÉCHAUFFEMENT

- 800m :
 - 100m **Crawl** avec **Pull-Buoy**
 - 100m **Dos** avec **Pull-Buoy**
 - 100m **BATTEMENTS DE JAMBES** **Pull-Buoy** devant
 - 100m **Papillon** avec **Pull-Buoy**
 - 400m **Au choix** sans matériel

CORPS DE SÉANCE

- 2*100m **Crawl** 90%VMA(Z3) **D=2'00"**
- 200m **Crawl** 80%VMA(Z2) **D=4'00"**
- 3*100m **Crawl** 90%VMA(Z3) **D=2'00"**
- 200m **Crawl** avec **Pull-Buoy** 80%VMA(Z2) **D=4'00"**
- 4*100m **Crawl** / **4N** 100%VMA(Z4) **D=2'00"**
- 200m **Crawl** avec **Pull-Buoy** 80%VMA(Z2) **D=4'00"**
- 2*200m **Crawl** 105%VMA(Z4) **D=3'30"**
- 200m **Facile** **au choix** (récupération)

FIN DE SÉANCE

- 200m avec **Tuba**
 - 50m **Crawl**
 - 50m **GRAND CHIEN**
 - 50m **FERMETURE ÉCLAIR**
 - 50m **Crawl**

TOTAL DE LA SÉANCE

800m

Récupération 0"
entre chaque bloc de
nage

2100m

Récupération 30"
entre chaque bloc de
nage

200m

3100m



Mon Entraîneur Sportif

Conseil : Séance de capa. Respecte bien les intensités de nage.

Un petit rappel :

Z1 : Souple (jusqu'à 70%VMA)

Z2 : Bien nagé (75-80%VMA)

Z3 : Intense sur des distances entre 100 et 200m (85-90%VMA)

Z4 : Vite (95-105%VMA) sur des distances n'excédant pas 200m

Z5 : Répétition de sprint MAX sur des distances n'excédant pas
50m (105%VMA et +)

SÉANCE : CAPACITÉ

ÉCHAUFFEMENT

- 800m :
- 100m **Crawl** avec **Pull-Buoy**
- 100m **Dos** avec **Pull-Buoy**
- 100m **BATTEMENTS DE JAMBES** **Pull-Buoy** devant
- 100m **Papillon** avec **Pull-Buoy**
- 400m **Au choix** sans matériel

800m

**Récupération
0" entre
chaque bloc
de nage**

CORPS DE SÉANCE

- 2*100m **Crawl** 90%VMA(Z3) **D=2'00"**
- 200m **Crawl** 80%VMA(Z2) **D=4'00"**
- 3*100m **Crawl** 90%VMA(Z3) **D=2'00"**
- 200m **Crawl** avec **Pull-Buoy** 80%VMA(Z2) **D=4'00"**
- 4*100m **Crawl** / **4N** 100%VMA(Z4) **D=2'00"**
- 200m **Crawl** avec **Pull-Buoy** 80%VMA(Z2) **D=4'00"**
- 2*200m **Crawl** 105%VMA(Z4) **D=3'30"**
- 200m Facile **au choix** (récupération)

2100m

**Récupération
30" entre
chaque bloc
de nage**

FIN DE SÉANCE

- 200m avec **Tuba**
- 50m **Crawl**
- 50m **GRAND CHIEN**
- 50m **FERMETURE ÉCLAIR**
- 50m **Crawl**

200m

TOTAL DE LA SÉANCE

3100m