

Voici quelques exemples d'entraînements à faire en prévision du cours SNO à Hawaii. Il y a dans ces entraînements quelques éléments techniques, car il est primordial de maîtriser le crawl adéquatement avant de faire de la vitesse (pour premièrement éviter les blessures et deuxièmement pour nager plus vite).

Aussi, il est prévu dans chaque entraînement une section warm up (échauffement) pour chaque début de séance et une section cool down (relaxation) pour chaque fin de séance. Dû aux besoins du cours, le crawl est très présent dans les entraînements, mais tu peux profiter de ces deux sections (warm up et cool down) pour pratiquer d'autres styles de nage. En fait c'est ce qui est conseillé fortement étant donné que le crawl demande des mouvements répétitifs, il vaut mieux changer de style à quelques reprises pour éviter les blessures.

Les entraînements sont numérotés pour y voir une progression. Les premiers contiennent davantage de technique et moins d'intervalles et les derniers plus d'intervalles et moins de technique. Pour ce qui est de la distance des entraînements, j'ai les séances prévues sont de 2500 mètres, mais si tu nages rarement, tu peux faire la moitié de chaque section pour commencer.

Finalement, il est conseillé de faire les premiers entraînements à plusieurs reprises avant de faire les prochains pour s'habituer et maîtriser les items avant de commencer les intervalles. Aussi, petit conseil, plusieurs personnes arrivent à Hawaii et se sentent prêtes pour le cours parce qu'ils sont capables de nager 1000 mètres sans arrêt. Bien qu'il soit très important d'avoir une bonne endurance étant donné les longues journées d'entraînements, ceci n'est que la première étape du processus de préparation. Quand tu seras capable (tu l'es sûrement déjà) de nager de longues distances sans être fatigué, il sera très important de faire des intervalles, car ils t'aideront à nager plus rapidement.

D'ailleurs, lorsqu'il y a des intervalles, l'important c'est d'être en mesure de faire la série au complet avec le même intervalle. Plus tu feras la série et plus tu seras en mesure de te fixer des intervalles plus courts.

Bonne préparation!

*Les intervalles sont à titre approximatifs, il est donc possible qu'ils soient trop courts ou trop longs. L'important étant de se fixer des intervalles selon ses propres capacités et que tu seras en mesure de respecter tout au long de la série.

Entraînement 1

Warm Up

- 400 mètres de nage continue au choix
- 200 mètres kick avec la planche au choix

Série 1 (technique crawl)

- 100 mètres crawl avec paddle (But : S'étirer le plus possible, devant et derrière, jusqu'à la cuisse)
- 50 mètres crawl avec paddle (Compte le nombre de coups de bras que tu feras pendant ces 2 longueurs)
- 4x50 mètres crawl avec paddle (Tu dois compter encore une fois le nombre de coups de bras et réussir à en faire au moins un de moins à chaque 50 mètres)

Série 2 (technique crawl)

- 2x50 mètres crawl : Respirer aux trois coups de bras
- 2x50 mètres crawl : Respirer devant (comme quand tu fais du crawl tête hors de l'eau en sauvetage)
- 4x50 mètres crawl tête hors de l'eau avec paddle et palmes pour te pratiquer à bien t'étirer
- 2x50 mètres crawl tête hors de l'eau sans palmes et sans paddle

Série 3 : Nage sur place

- 2 x 5 Minutes
 - 1 minute relax
 - 1 minute mains sorties de l'eau
 - 1 minute relax
 - 3X20 secondes mains au dessus de la tête (en position fusée)
 - 1 minute relax

Série 4 (respiration)

- 2x200 mètres crawl
 - 1^{er} 200 mètres: Respirer aux 3 coups de bras pendant 50 mètres et aux 5 coups de bras pendant l'autre 50 mètres (faire 2 fois pour un total de 200 mètres)
 - 2^{ème} 200 mètres: Respirer, une fois aux 3, une fois aux 5 et une fois aux 7 coups de bras en alternance dans chacune de tes longueurs.
- 100 mètres relax au choix

Série 5 (progressif)

- 8x25 mètres kick (jambes) crawl progressif dans chaque longueur, tu dois commencer chaque longueur lentement et la terminer rapidement (prendre un 15 secondes de repos entre chaque)

Cool down

- 150 mètres relax

TOTAL : 2500 mètres

Entraînement 2

Warm up

- 300 mètres choix
- 200 mètres kick choix
- 200 mètres pull crawl

Série 1

- 4x100 mètres crawl (tu dois toujours faire le même nombre de coups de bras à chaque longueur pour t'étirer le plus possible)
- 100 relax

Série 2

- 8x50 mètres
 - 1^{er} 25 mètres : crawl tête hors de l'eau
 - 2^{ème} 25 mètres : godille devant + kick crawl (le tout avec la tête sortie de l'eau)
- 100 relax

Série 3

- 4x50 mètres
 - 1^{er} 25 mètres : coup de pied fouetté
 - 2^{ème} 25 mètres : Crawl progressif dans la longueur
- 100 mètres relax

Série 4

- 4x100 mètres
 - 1^{er} 25 mètres : 25 mètres sous l'eau (nager sous l'eau en essayant de ne pas respirer pendant une longueur)
 - 2^{ème} et 3^{ème} longueur : 50 mètres relax au choix
 - 4^{ème} longueur: crawl tête up

Cool down

- 100 mètres relax

TOTAL : 2500 mètres

Entraînement 3

Warm up

- 500 mètres (alterner 100 mètres crawl et 100 mètres autre style)

Série 1

- 4x25 mètres crawl progressif / intervalle de 40 secondes (Tu dois commencer chaque longueur lentement et la terminer rapidement et être reparti pour le prochain 40 secondes après ton départ)
- 100 mètres relax
- 4x25 mètres kick crawl / intervalle de 45 secondes
- 200 mètres relax

Série 2

- 4x50 mètres
 - 1^{er} 25 mètres : sous l'eau
 - 2^{ème} 25 mètres : relax
- 100 mètres relax
- 2x100 mètres crawl tête hors de l'eau (prendre 30 secondes de repos entre le 1^{er} et le 2^{ème})

Série 3

- 4x100 mètres crawl / sur un intervalle de 2 minutes
- 100 mètres relax

Série 4

- 6x50 mètres Crawl tête hors de l'eau (prendre 15 secondes de repos entre chaque 50 mètres)

Cool down

- 200 mètres relax

Total : 2500 mètres

Entraînement 4

Warm up

- 400 mètres crawl (alterner la respiration / 50 mètres respirer aux 3 et 50 mètres respirer aux 5)
- 100 mètres kick crawl

Série 1

- 4x100 mètres crawl (alterner une longueur normale et une longueur crawl tête hors de l'eau)
- 100 mètres relax

Série 2

- 8x50 mètres crawl tête hors de l'eau / sur un intervalle de 1 minute
- 100 mètres relax

Série 3

- 16x50 mètres crawl (Cette série est très stratégique, car elle demande de mettre les efforts aux bons endroits étant donné que le rythme est progressif, tu dois donc nager plus lentement au départ pour ensuite accélérer. L'important n'est pas d'avoir beaucoup de repos, tu as intérêt à avoir moins de repos (moins de 5 secondes) pour ainsi être moins essoufflé). Les intervalles peuvent changer s'ils sont trop lents ou trop rapides
 - 4 premier 50 mètres sur un intervalle de 1.10
 - 4 x / 1.05
 - 4x / 1.00
 - 4x / 55 secondes
 - ** Il n'y a pas de pause entre les 4 sections, tu dois faire les 16x50 mètres sans arrêt (mis à part le petit temps de repos que tu auras entre les 50 mètres, selon les intervalles)

Cool down

- 200 mètres relax

Total 2500 mètres