



HYPOXIE SWIM HIT

OBJECTIFS

Développement de la vitesse maximale
Amélioration de la coordination intramusculaire
Amélioration du transport de l'oxygène dans les muscles



7' à 35'



Très difficile



Recommandée



Non recommandée

DESCRIPTION

- 1 Je m'échauffe (voir p. 40).
- 2 Je nage 25 m à vitesse V4 en essayant de respirer le moins possible (voir tableau ci-dessous pour le nombre de répétitions et la distance).
- 3 Je récupère avec du repos statique pendant 45 secondes.
- 4 Je retourne au calme : je nage 10 minutes à vitesse V1.

CONTENU

	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	EXPERT
CYCLE 1	<ul style="list-style-type: none"> • 5 x 25 m crawl 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 x 25 m crawl pull-buoy 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 x 25 m plaquettes + pull-buoy
CYCLE 2	<ul style="list-style-type: none"> • 10 x 25 m crawl 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 x 25 m crawl pull-buoy • 200 m dos à deux bras très souples • 5 x 25 m jambes crawl 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 x 25 m plaquettes + pull-buoy • 200 m dos à deux bras très souples • 10 x 25 m jambes crawl
CYCLE 3	<ul style="list-style-type: none"> • 15 x 25 m crawl 	<ul style="list-style-type: none"> • 10 x 25 m crawl pull-buoy • 200 m dos à deux bras très souples • 10 x 25 m jambes crawl 	<ul style="list-style-type: none"> • 15 x 25 m plaquettes + pull-buoy • 200 m dos à deux bras très souples • 10 x 25 m jambes crawl avec palmes

CONSEILS

- Pour les débutants, les départs peuvent se faire en plongeant, avec récupération en marchant. C'est-à-dire faire 25 m de crawl, sortir de l'eau, retourner en marchant au point de départ et recommencer un nouveau 25 m.
- Le but est d'essayer d'aller très vite sans respirer, stopper la séance si on n'arrive pas à tenir 5 mouvements de bras sans respirer, la progression se fera les fois suivantes.
- Augmenter un peu le temps de récupération si on est trop juste sur les deux premières séries.

