



HARD SWIM EXIT

OBJECTIFS

*Développement de la puissance maximale
Amélioration du transport de l'oxygène vers
les muscles*

*Développement de la coordination musculaire
Augmentation de la vitesse de transition*



12' à 35'



Difficile

Recommandée
après la série

Non recommandée

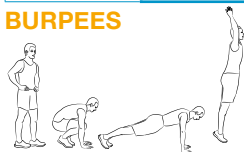
DESCRIPTION

- 1 Je m'échauffe (voir p. 40).
- 2 Je nage à vitesse V3 (voir tableau ci-dessous pour le temps).
- 3 Je sors de l'eau et je cours à vitesse V4 en direction de mon casque (+/- 100 m suivant mon niveau).
- 4 Je fais une série de burpees (voir tableau pour le nombre de répétitions).
- 5 Je mets et j'enlève mon casque le plus rapidement possible.
- 6 Je récupère en marchant jusqu'au point de départ et je nage à vitesse V1 (voir tableau ci-dessous pour le temps).

CONTENU

	DÉBUTANT	CONFIRMÉ	EXPERT
CYCLE 1	<ul style="list-style-type: none"> 1' natation V3 / 100 m course à pied V4 / 5 burpees / mettre et enlever le casque / récupération marche + 1' natation V1 x 3 séries	<ul style="list-style-type: none"> 1'30" natation V3 / 100 m course à pied V4 / 10 burpees / mettre et enlever le casque / récupération marche + 1' natation V1 x 3 séries	<ul style="list-style-type: none"> 2' natation V3 / 100 m course à pied V4 / 15 burpees / mettre et enlever le casque / récupération marche + 1' natation V1 x 3 séries
CYCLE 2	<ul style="list-style-type: none"> 1' natation V3 / 100 m course à pied V4 / 5 burpees / mettre et enlever le casque / récupération marche + 1' natation V1 x 5 séries	<ul style="list-style-type: none"> 1'30" natation V3 / 100 m course à pied V4 / 10 burpees / mettre et enlever le casque / récupération marche + 1' natation V1 x 5 séries	<ul style="list-style-type: none"> 2' natation V3 / 100 m course à pied V4 / 15 burpees / mettre et enlever le casque / récupération marche + 1' natation V1 x 5 séries
CYCLE 3	<ul style="list-style-type: none"> 1' natation V3 / 100 m course à pied V4 / 5 burpees / mettre et enlever le casque / récupération marche + 1' natation V1 x 7 séries	<ul style="list-style-type: none"> 1'30" natation V3 / 100 m course à pied V4 / 10 burpees / mettre et enlever le casque / récupération marche + 1' natation V1 x 7 séries	<ul style="list-style-type: none"> 2' natation V3 / 100 m course à pied V4 / 15 burpees / mettre et enlever le casque / récupération marche + 1' natation V1 x 7 séries

BURPEES



CONSEILS

- ▶ Lors des premières séances, exécuter doucement les burpees mais sans s'arrêter. Essayer d'accélérer la cadence quand on est habitué aux divers enchaînements de cet exercice.
- ▶ Essayer d'être le plus réactif possible lors de chaque changement d'exercice.
- ▶ Penser à bien s'hydrater à chaque série.