



10 X

OBJECTIFS

**Développement de la vitesse maximale
aérobie**
**Développement des capacités mentales face
à un effort long et soutenu**
Augmentation de la résistance musculaire



25' à 90'



Difficile à très difficile



Recommandée



Non recommandée

DESCRIPTION

- 1 Je m'échauffe (voir p. 40).
- 2 Je nage 10 fois la même distance avec la meilleure moyenne possible (MMP, cela signifie que si vous devez réaliser 10 x 50 m MMP, vous devez nager avec la meilleure vitesse moyenne possible sur les 10 séries) (voir tableau ci-dessous pour la distance).
- 3 Je récupère avec du repos statique (voir tableau ci-dessous pour le temps).
- 4 Je retourne au calme : je nage 10 minutes à vitesse V1.

CONTENU

	FORMAT S	FORMAT M	FORMAT L À XL	FORMAT XXL
CYCLE 1	<ul style="list-style-type: none"> • 100 m crawl pull-buoy MMP • 30" de repos statique x 10 séries	<ul style="list-style-type: none"> • 200 m crawl pull-buoy MMP • 40" de repos statique x 10 séries	<ul style="list-style-type: none"> • 300 m crawl pull-buoy MMP • 50" de repos statique x 10 séries	<ul style="list-style-type: none"> • 400 m crawl pull-buoy MMP • 1' de repos statique x 10 séries
CYCLE 2	<ul style="list-style-type: none"> • 100 m crawl plaquettes + pull-buoy MMP • 30" de repos statique x 10 séries	<ul style="list-style-type: none"> • 200 m crawl plaquettes + pull-buoy MMP • 40" de repos statique x 10 séries	<ul style="list-style-type: none"> • 300 m crawl plaquettes + pull-buoy MMP • 50" de repos statique x 10 séries	<ul style="list-style-type: none"> • 400 m crawl plaquettes + pull-buoy MMP • 1' de repos statique x 10 séries
CYCLE 3	<ul style="list-style-type: none"> • 100 m crawl MMP • 30" de repos statique x 10 séries	<ul style="list-style-type: none"> • 100 m crawl MMP • 30" de repos statique x 10 séries	<ul style="list-style-type: none"> • 300 m crawl MMP • 50" de repos statique x 10 séries	<ul style="list-style-type: none"> • 400 m crawl MMP • 1' de repos statique x 10 séries

VARIANTE :

Il est possible de tenter les 10 séries avec le matériel suivant : palmes, plaquettes ou palmes + plaquettes.

CONSEILS

- ▶ Attention à ne pas confondre vitesse maximale et meilleure moyenne possible. Ne pas partir trop vite pour réaliser le meilleur temps possible sur les 10 répétitions.
- ▶ Penser à bien s'hydrater tous les 400 mètres environ.

