

speedo 

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

— POUR LES COUREURS ET LES CYCLISTES —



Distance



Avancée



Cyclisme




Fonctionnement

#MAKE1KWET

Bienvenue dans le programme d'entraînement du 1000m en natation (1K Wet). Ce programme est constitué d'un entraînement de natation de 3 mois qui devrait vous permettre de pouvoir nager aisément sur 1000m dans les mêmes temps que vous pourriez courir une distance de 5 km ou faire du vélo sur 10 km.

Pourquoi changer votre sport actuel au profit de 1 000 m de natation ?

La natation constitue un complément parfait au sein de votre programme de remise en forme ; non seulement, elle permet d'améliorer votre forme physique globale mais elle favorise également la guérison tout en aidant à maîtriser une meilleure technique de respiration.



Le programme d'entraînement a été créé en collaboration avec Annie Emmerson. Coach émérite et ancienne athlète, elle a participé à des compétitions de triathlon, duathlon et de course sur le plan international. Sur une période de dix ans, Annie a concouru dans ces trois sports pour la Grande-Bretagne, et a remporté cinq médailles importantes. Elle est désormais une coach réputée dans les domaines de la course et de la natation.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

#MAKE1KWET

Choisissez l'entraînement qui vous convient: ce niveau vous correspond-il?

Adaptez votre niveau en fonction de votre temps sur 100 m de natation:

Niveau 1 - Débutant (temps sur 100 m > 2.30)

Niveau 2 - Intermédiaire (temps sur 100 m > 2.00)

Niveau 3 - Confirmé (temps sur 100 m > 1.45)

Pour savoir par quel niveau d'entraînement commencer, rendez-vous dans une piscine de 25m et chronométrez-vous sur une distance de 100 m en crawl.

- Inutile d'adopter un rythme trop soutenu : vous devrez nager à 90 % de vos capacités maximales. En d'autres termes, vous serez essoufflé(e) mais pas exténué(e) à la fin de votre parcours.
- Une fois que vous connaîtrez votre temps sur 100 m, vous pourrez choisir le programme de natation le plus adapté à votre niveau actuel.
- Si vous hésitez, il est préférable de commencer par le niveau le plus facile puis de passer au niveau supérieur s'il vous semble plus adapté, plutôt que de faire l'inverse.

D'une durée de trois mois, ce programme comprend plusieurs phases d'entraînement d'une semaine.

- La difficulté augmente graduellement tout au long de votre progression.
- Le premier mois comprend 2 séances par semaine pour vous aider à améliorer votre technique et à établir votre niveau de remise en forme dans le bassin.
- Le deuxième mois, vous devriez pouvoir nager 1 km deux fois par semaine sur un temps relativement court.

NB : le type de nage n'est pas précisé pour ces séances: veuillez choisir votre type de nage préféré (sauf si vous devez utiliser un pull buoy; dans ce cas-là, vous devrez faire du crawl et si vous utilisez une planche, vous devrez faire des mouvements avec vos jambes et tendre les bras devant vous).



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

#MAKE1KWET

Voici ce dont vous aurez besoin pour réussir ce programme d'entraînement (en plus de votre tenue de natation habituelle):



Un kick board
(planche de natation)



Un pull buoy



**Une paire de
plaquettes de main**



**Une paire de palmes
(facultatif)**

Des lunettes de natation

Bonnet de bain

Une bonne dose de persévérance

Glossaire des termes liés à la natation:

Rythme: la vitesse à laquelle il est conseillé de nager les rythmes sont les suivants:

Détendu: Très tranquille, on doit de sentir bien, la respiration doit rester normale.

Soutenu: Un peu plus d'efforts demandé que pour le rythme détendu, la respiration devrait commencer à s'accélérer.

Moderé: À ce rythme-là, vous devriez commencer à manquer un peu de souffle ; vous vous sentirez essoufflé(e).

Rapide: Vous nagez le plus vite possible. Ce rythme va véritablement accélérer votre respiration; vous devriez vous sentir exténué(e) à la fin du parcours si vous avez nagé à un rythme rapide.

Kick: Le mouvement réalisé avec vos jambes en se servant d'une planche.

Pull: Méthode de natation utilisée avec un pull buoy. Il vous faudra nager le crawl avec un pull buoy pour permettre à vos jambes de rester serrées.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 1 – SEMAINE 1

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	2 X 100M	2.	4 X 50M
	LENTEMENT		À VITESSE CONSTANTE, 15 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE SÉRIE

SESSION

3.	8 X 50M
	À VITESSE MODÉRÉE, 20 SECONDES DE REPOS

RÉCUPÉRATION

4.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 900m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	2 X 50M
	LENTEMENT		À VITESSE CONSTANTE, 15 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE SÉRIE

SESSION

3.	4 X 50M	4.	200M	5.	4 X 50M
	À VITESSE MODÉRÉE, 15 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE SÉRIE		À VITESSE CONSTANTE		À VITESSE MODÉRÉE, 15 SECONDES DE REPOS

RÉCUPÉRATION

6.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 900m

Avant de commencer la troisième semaine, n'hésitez pas à visionner cette vidéo de Speedo sur YouTube pour découvrir d'excellents conseils en matière de battements de jambes pour le crawl :

https://www.youtube.com/watch?v=KK563K_D2PO&list=P2N1uwpfCUCh36htxss5U3qbMuEWqT_3fd&index=3

N.B. : vous devrez vous munir d'un kickboard pour réaliser les exercices



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 1 – SEMAINE 2

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	4 X 25M
LENTEMENT		AVEC KICKBOARD, REPOSEZ-VOUS AUTANT QUE NÉCESSAIRE	

SESSION

3.	200M	4.	100M	5.	2 X 50M	6.	4 X 25M
À VITESSE MODÉRÉE, 30 SECONDES DE REPOS		À VITESSE MODÉRÉE, 20 SECONDES DE REPOS		À VITESSE MODÉRÉE, 15 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE, 10 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

7.	200M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 900m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	4 X 25M
LENTEMENT		AVEC À VITESSE MODÉRÉE AVEC KICKBOARD, 20 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE LONGUEUR	

SESSION

3.	3 X 200M
1 @ VITESSE CONSTANTE 1 @ VITESSE MODÉRÉE 1 @ VITESSE ÉLEVÉE 30 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

4.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 900m

Avant de commencer la troisième semaine, n'hésitez pas à visionner cette vidéo de Speedo sur YouTube pour découvrir d'excellents conseils concernant l'utilisation du pull buoy :

https://www.youtube.com/watch?v=-T5Oka2AOWo&list=PLN1uwpfCUEh1uXMKYm28-bfnfZc_Up9tP&index=7

N.B. : vous devrez vous munir d'un pull buoy pour réaliser les exercices. Si vous avez des difficultés à nager avec un pull buoy, optez simplement pour votre technique de nage préférée sans pull buoy



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 1 – SEMAINE 3

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	4 X 50M	2.	6 X 25M	3.	2 X 25M
	LENTEMENT		LENTEMENT AVEC KICKBOARD, 15 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE, 20 SECONDES DE REPOS

SESSION

4.	2 X 50M	5.	2 X 25M	6.	2 X 50M	7.	2 X 25M
	AVEC PULL BUOY, 15 SECONDES DE REPOS		VITESSE ÉLEVÉE, 20 SECONDES DE REPOS		AVEC PULL BUOY, 15 SECONDES DE REPOS		VITESSE ÉLEVÉE, 20 SECONDES DE REPOS

RÉCUPÉRATION

8.	250 M LENTEMENT, TECHNIQUE DE VOTRE CHOIX
----	-------------------------------------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	2 X 50M	2.	4 X 25M
	LENTEMENT AVEC PULL BUOY, 20 SECONDES DE REPOS		À VITESSE MODÉRÉE AVEC KICKBOARD, 20 SECONDES DE REPOS

SESSION

3.	2 X 300M
	NAGEZ LES PREMIERS 50 M À VITESSE ÉLEVÉE, PUIS 250 M À VITESSE CONSTANTE, 45 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE SÉRIE

RÉCUPÉRATION

4.	200M LENTEMENT AVEC PULL BUOY
----	-------------------------------

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 1 – SEMAINE 4

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	2 X 50M
	LENTEMENT		À VITESSE CONSTANTE AVEC KICKBOARD, 15 SECONDES DE REPOS

SESSION

3.	12 X 50M
	À VITESSE MODÉRÉE, 10 SECONDES DE REPOS APRÈS CHAQUE SÉRIE

RÉCUPÉRATION

4.	200M LENTEMENT AVEC PULL BUOY
----	-------------------------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	4 X 50M	2.	4 X 25M	3.	4 X 50M
	LENTEMENT, 10 SECONDES DE REPOS		AVEC KICKBOARD, 15 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE, 20 SECONDES DE REPOS
3 MINUTES DE REPOS					

SESSION

4.	300M CHRONOMÉTRÉS : ALLEZ AUSSI VITE QUE POSSIBLE
----	---------------------------------------------------

RÉCUPÉRATION

5.	4 X 50M LENTEMENT AVEC PULL BUOY, 15 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE SÉRIE
----	---------------------------------------------------------------------------

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 2 – SEMAINE 1

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	8 X 25M
LENTEMENT		À VITESSE CONSTANTE AVEC KICKBOARD, 10 SECONDES DE REPOS	

SESSION

3.	4 X 50M	4.	200M	5.	4 X 50M
À VITESSE ÉLEVÉE, 20 SECONDES DE REPOS		À VITESSE CONSTANTE AVEC PULL BUOY		À VITESSE ÉLEVÉE, 20 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

4.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	4 X 25M
LENTEMENT		LENTEMENT AVEC KICKBOARD, 15 SECONDES DE REPOS	

SESSION

3.	4 X 50M	4.	4 X 25M	5.	4 X 50M	6.	4 X 25M
AVEC PULL BUOY, 10 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE, 15 SECONDES DE REPOS		AVEC PULL BUOY, 10 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE, 15 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

6.	200M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m

Avant de commencer la deuxième semaine, n'hésitez pas à visionner cette vidéo de Speedo sur YouTube pour découvrir d'excellents conseils en matière de respiration pour le crawl :

<https://www.youtube.com/watch?v=g507KdPiXIU>

NB : vous devrez vous munir de plaquettes de main pour réaliser les exercices. Veuillez à choisir un modèle légèrement plus grand que vos mains.



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 2 – SEMAINE 2

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1. 4 X 50M

LENTEMENT AVEC PULL BUOY,
15 SECONDES DE REPOS

2. 4 X 25M

LENTEMENT AVEC KICKBOARD,
15 SECONDES DE REPOS

SESSION

3. 6 X 100M

À VITESSE CONSTANTE AVEC PULL BUOY + PLAQUETTES, 30 SECONDES DE REPOS

RÉCUPÉRATION

7. 100M LENTEMENT

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1. 2 X 100M

LENTEMENT AVEC PULL BUOY,
20 SECONDES DE REPOS

2. 4 X 25M

À VITESSE MODÉRÉE AVEC KICKBOARD,
15 SECONDES DE REPOS

SESSION

3. 3 X 200M

NAGEZ LES PREMIERS 100M À VITESSE ÉLEVÉE PUIS 100 M LENTEMENT,
20 SECONDES DE REPOS

RÉCUPÉRATION

4. LENTEMENT AVEC PULL BUOY

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 2 – SEMAINE 3

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	200M	2.	4 X 25M
	LENTEMENT		LENTEMENT AVEC KICKBOARD, 15 SECONDES DE REPOS

SESSION

3.	2 X 50M	4.	4 X 25M	5.	2 X 50M
	AVEC PULL BUOY ET PLAQUETTES, 10 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE, 15 SECONDES DE REPOS		AVEC PULL BUOY ET PLAQUETTES, 10 SECONDES DE REPOS
6.	4 X 25M	7.	2 X 50M	8.	4 X 25M
	À VITESSE ÉLEVÉE, 15 SECONDES DE REPOS		AVEC PULL BUOY ET PLAQUETTES, 10 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE, 15 SECONDES DE REPOS

RÉCUPÉRATION

9.	100M LENTEMENT, RYTHME DÉTENDU
----	--------------------------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	50M LENTEMENT
2.	4 X 25M AVEC KICKBOARD, 20 SECONDES DE REPOS

SESSION

3.	2 X 400M
	À RYTHME MODÉRÉ. ESSAYEZ D'ALLER UN PEU PLUS VITE LORS DE LA 2E SÉRIE, 1 MINUTE DE REPOS

RÉCUPÉRATION

4.	50M LENTEMENT AVEC PULL BUOY
----	------------------------------

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 2 – SEMAINE 4

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	4 X 25M
LENTEMENT AVEC PULL BUOY		AVEC KICKBOARD	

SESSION

3.	5 X 150M
À VITESSE MODÉRÉE AVEC PULL BUOY + PLAQUETTES, 20 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

4.	50M LENTEMENT
----	---------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	8 X 25M	3.	4 X 25M
LENTEMENT		AVEC KICKBOARD, 15 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE, 20 SECONDES DE REPOS	
3 MINUTES DE REPOS					

SESSION

5.	500M CHRONOMÉTRÉS: ALLEZ AUSSI VITE QUE POSSIBLE ET NOTEZ VOTRE TEMPS!
----	------------------------------------------------------------------------

RÉCUPÉRATION

6.	100M LENTEMENT AVEC PULL BUOY
----	-------------------------------

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 3 - SEMAINE 1

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	8 X 25M
LENTEMENT AVEC PULL BUOY		À VITESSE MODÉRÉE AVEC KICKBOARD, 10 SECONDES DE REPOS	

SESSION

3.	10 X 50M
À VITESSE ÉLEVÉE, 45 SECONDES DE REPOS ENTRE CHAQUE SÉRIE	

RÉCUPÉRATION

4.	200M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	50M	2.	2 X 50M
LENTEMENT		AVEC KICKBOARD, 20 SECONDES DE REPOS	

SESSION

3.	2 X 200M	4.	2 X 200M
NAGEZ LES PREMIERS 50 M À VITESSE ÉLEVÉE, PUIS 150 M LENTEMENT, 30 SECONDES DE REPOS		NAGEZ AVEC PULL BUOY + PLAQUETTES, LES PREMIERS 50 M À VITESSE ÉLEVÉE, PUIS 150 M LENTEMENT, 30 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

5.	50M LENTEMENT
----	---------------

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 3 – SEMAINE 2

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	8 X 25M
	LENTEMENT		À VITESSE MODÉRÉE, 10 SECONDES DE REPOS

SESSION

3.	12 X 50M
1 X 50M À VITESSE ÉLEVÉE, 1 X 50M À VITESSE CONSTANTE, À RÉPÉTER 6 FOIS, 15 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

7.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	4 X 50M
	LENTEMENT		AVEC KICKBOARD, 10 SECONDES DE REPOS

SESSION

3.	30 X 25M
À VITESSE ÉLEVÉE, 10 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

4.	50M LENTEMENT
----	---------------

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 3 – SEMAINE 3

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	50M	2.	4 X 25M
	LENTEMENT		AVEC KICKBOARD, 20 SECONDES DE REPOS

SESSION

3.	2 X 400M À RYTHME MODÉRÉ. ESSAYEZ D'ALLER UN PEU PLUS VITE LORS DE LA 2E SÉRIE, 1 MINUTE DE REPOS
----	---------------------------------------------------------------------------------------------------------

RÉCUPÉRATION

9.	50M LENTEMENT AVEC PULL BUOY
----	------------------------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	50M	2.	2 X 25M
	LENTEMENT		À VITESSE ÉLEVÉE, 20 SECONDES DE REPOS

SESSION

3.	8 X 100M À VITESSE MODÉRÉE AVEC PULL BUOY + PLAQUETTES, 15 SECONDES DE REPOS
----	---------------------------------------------------------------------------------

RÉCUPÉRATION

4.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

MOIS 3 – SEMAINE 4

NIVEAU - AVANCÉE

SÉANCE-1

ÉCHAUFFEMENT

1.	100M	2.	8 X 25M
LENTEMENT AVEC PULL BUOY		AVEC KICKBOARD	

SESSION

3.	12 X 50M
À VITESSE MODÉRÉE, 10 SECONDES DE REPOS	

RÉCUPÉRATION

4.	100M LENTEMENT
----	----------------

DISTANCE TOTALE 1000m

SÉANCE-2

ÉCHAUFFEMENT

1.	2 X 50M	2.	2 X 25M	3.	2 X 25M
LENTEMENT, 15 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE AVEC KICKBOARD, 20 SECONDES DE REPOS		À VITESSE ÉLEVÉE, 20 SECONDES DE REPOS	
3 MINUTEN PAUSE					

SESSION

5.	1000M CHRONOMÉTRÉS: NAGEZ À LA VITESSE LA PLUS ÉLEVÉE QUE VOUS POUVEZ MAINTENIR SUR 1 000M!
----	---------------------------------------------------------------------------------------------

RÉCUPÉRATION

6.	50M LENTEMENT
----	---------------

DISTANCE TOTALE 1250M

N.B. : LA DISTANCE TOTALE DÉPASSE LÉGÈREMENT LES 1 000 M CAR L'ÉCHAUFFEMENT ET LA RÉCUPÉRATION S'AJOUTENT À VOTRE DISTANCE CHRONOMÉTRÉE