

Proposition d'un programme d'entraînement pour la pré-sélection du BNSSA

9 entraînements sur les 4 semaines avant examen :

PMT = palmes masque et tuba ; Cr = crawl ; br = brasse ; M = mètre ; X = fois ; rétro = rétropédalage ; ' = minute ; '' = seconde

Entraînement 1 :	Entraînement 2 :	Entraînement 3 :
Echauffement : 8 x 50 mètres PMT (repos 15 secondes entre chaque) Éducatifs 1 : 400 M : (- 50 M Rattrapé crawl - 50 M bras D - 50 M bras gauche) X2 Educatifs 2 : 450 M (50 M CR (respiration 3T/5T) 20 secondes entre chaque) 100 M souple au choix	Echauffement : 400 M (75 M cr / 25 M jambes) x 4 Éducatifs : 400 M : (- 50 M Rattrapé crawl - 50 M bras D - 50 M bras gauche) X2 Série : (500 M) : - 20 x 25 M palmes avec planche 4 x (25M retro + mannequin) 100 M souple au choix	Echauffement : 400 M : (50 M cr / 50 M br) x 4 Educatifs : (25 M bras gauche / 25 M bras droit / 50 M jambes) x 4 Série : (400 M) : 8 x 50 M PMT (départ 45'') 4 x 25 M (la moitié en apnée) 100 M souple au choix
Entraînement 4 :	Entraînement 5 :	Entraînement 6 :
Echauffement : 300 M : (25 M cr / 25M dos) x 6 Educatifs : 400 M : (25 M rattrapé cr planche (poings fermés), 25 M battement de jambes cr) x 2 Série : (400 M) : 4 x 100 M cr NC Départ 3' 4 x 50 M : 25 M poussé murale puis glisse le plus loin possible 25 m poussé mural puis 3 mouvements complet de brasse en apnée 100 M souple au choix	Echauffement : 400 M PMT Educatifs : (400 M) : - 100 M cr coude épaule - 100 M rattrapé coupe épaule - 100 M doigt surface de l'eau - 100 M pull boy Série : (300 M) : TEST présélection chrono - 100 M combiné (25 cr, 12.5 m apnée, 25 cr, 25 rétro mains levées) - 200 M PMT 100 M souple au choix	Echauffement : 450 M : (50 CR : 50 DOS / 50 BR) x 3 Educatifs : (600 M) : - 200 M battement de jambes palmes avec planche (25 rapide / 25 normal) - 200 M identique sans palmes - 200 M identique avec PMT Série : (350 M) : - 3 x 50 M crawl récup 15 sec - 6 x 25 cr récup 15 sec - 50 m cr moins de 1 minute Apnée : - Statique 10 ''/20''/30''/20''/10'' - 25 apnée/ 25cr - 50 cr / 25 apnée - 25 cr/ 25 apnée 100 M souple au choix
Entraînement 7 :	Entraînement 8 :	Entraînement 9 :
Echauffement : 400 M : 8 x (25 jambes cr/ 25 cr/) Educatifs : (600 M) : - 100 M cr poings fermés - 100 M cr - 100 M cr poings fermés avec pull boy - 100 M cr - 100 M cr pull boy - 100 M cr Série : (500 M) : - 10 x 50 M PMT départ 1' Apnée : - 25 apnée / 25 rétro - 25cr / 25 rétro - 25 cr / 25 apnée / 25 rétro - 25 cr/ 25 apnée 100 M souple au choix	Echauffement : 400 M : 8 x (25 M cr / 25M battement de jambe) Educatifs 1 : 300 M : 2 X (- 50 M cr rattrapé - 50 M cr rattrapé avec pull boy - 50 M cr (moins de coup de bras possible) Educatifs 2 : 300 M : 3 X (- 50 M cr avec temps d'arrêt / glisse 2 '' en position superman - 50 M cr (moins de coup de bras possible) Série : (800 M) : - 5 x 100 M PMT départ 1'45 3' de récupération - 4 x 50 cr départ 1' Parcours test 100 M : 25 cr / 15 apnée / 15 apnée / 25 M rétro 100 M souple au choix	Echauffement : 600 M PMT Educatifs 1 : 400 M : 2 X - 50 M cr bras opposés - 50 M cr rattrapé - 50 M cr battement de jambe - 50 cr Educatifs 2 : 400 M : 4 X - 50 M jambes de brasse - 50 M br rapide Série : (500 M) : - 10 x 50 M (25M battement de jambes avec palmes rapide / 25 souple) 30'' de récupération entre chaque Apnée : - 6 mouvements complets apnée en soufflant l'air tout le long (départ du mur) - 12M50 apnée normal - 12M50 départ sans air des drapeaux - 12M50 apnée normal Récupération de 1' entre chaque longueur d'apnée 100 M souple au choix

