

Triathlon: Simulateur de natation

Cet exercice améliore la capacité d'endurance et la faculté d'adaptation. Avec le temps net calculé, les athlètes peuvent estimer leur temps de course.

Diviser la distance de course (par exemple 750 mètres) en plusieurs tronçons entrecoupés de petites pauses. Le temps est arrêté à chaque fois, ce qui donne à la fin un temps net. Effectuer au préalable un petit échauffement dans l'eau.

- 350 mètres – 20 secondes de pause
- 200 mètres – 15 secondes de pause
- 100 mètres – 10 secondes de pause
- 75 mètres – 5 secondes de pause
- 25 mètres – temps final



Variantes

- Plusieurs séries d'intervalles avec des intensités et des distances différentes.
- Intégrer des exercices dans un parcours.

Matériel: Bassin de 25 ou 50 mètres, chronomètre

Source: Cahier pratique «mobile» 65/2010, Philippe Martin, Michelle Hofmann-Gilgen



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO