

Domaines d'entraînement

SYBOLLE	DOMAINE D'ENTRAÎNEMENT	DESCRIPTION SOURCES D'ÉNERGIE	DURÉE DE CHARGE (MIN)	RESSENTI SUBJECTIF	V EN % DE L'ACT. MPP	LACTATE (MMOL/L)	POULS	VO2MAX	PAUSE	RÉCUPÉRATION	CD 50–100	MD 200–400	LD 800–1500+	MÉTHODES	PARTICULARITÉS
REG	Régénération/compensation	<ul style="list-style-type: none"> Pour la régénération, le traitement des charges et la préparation des charges Approvisionnement énergétique à partir de glucides, de graisses, de lactate 	-	«très facile» Borg < 9	< 75%	< 1,5	avant la puberté: < 140 après: 100–120	60–70%	-	-	jusqu'à 3000 souple	jusqu'à 3000 souple	jusqu'à 3000 souple	Méthode de longue durée	<ul style="list-style-type: none"> Retour au calme après un entraînement intensif et après la compétition jusqu'à lactate < 2,5 mmol/l
AEC1	Capacité aérobie (Endurance de base extensive/intensive)	<ul style="list-style-type: none"> Capacité aérobie extensive Approvisionnement énergétique à partir de glucides (muscle, sang, foie), graisses, lactate 	T1 20–40'	«facile» Borg 10–12	75–80%	1,5–2,5	avant la puberté: 100–31 après: 120–145	70–75%	1500s → 40–60" 800s → 40–60" 400s → 30–60" 100/200 → 20–30"	6–12 heures	≤ 3000 50–1500s	≤ 3000 50–1500s	≤ 5000 50–1500s	Méthode de longue durée, fartlek	<ul style="list-style-type: none"> Capacité de fournir de l'énergie à partir des graisses et du lactate Améliore la capacité tampon Optimise la vitesse de réapprovisionnement du stockage du glycogène
			T2 30–45'												
			T3 40–60'												
			T4 45–60'												
			E1+ 45–60+'												
AEC2		<ul style="list-style-type: none"> Capacité aérobie intense Vitesse de nage à 3 mmol/l Apport énergétique provient principalement des glucides (muscle, sang, foie) 	T1 20–40'	«moyen» Borg 13–14	80–85%	2,5–3,5	avant la puberté: 100–35 après: 145–160	75–80%	800s → 1–2' 400s → 30–60" 100/200 → 20–30"	12–24 heures	50–800s ≤ 3000	50–800s ≤ 3000	50–800s ≤ 5000	Intervalles extensives Fartlek, méthode de longue durée	<ul style="list-style-type: none"> Améliore le volume des battements cardiaques, le volume sanguin, la capacité capillaire pulmonaire, la capillarisation Augmente la concentration en myoglobine et en mitochondries
			T2 30–45'												
			T3 40–60'												
			T4 45–60'												
			E1+ 45–60+'												
AEP	Capacité de performance aérobie («Power»/VO2max)	<ul style="list-style-type: none"> VO2max Pas absolument nécessaire pour les nageurs de 100–200 m Indispensable pour les distances > 200 m = «Race Pace» Approvisionnement en énergie, en particulier à partir de glucides (muscle, sang) 	T2 —	«très dur» Borg 18–20	100%	5–8	avant la puberté: 190–210 après: 170–190	95–100%	5–30" (par la distance des intervalles)/ 3–4' SP (actif)	48–96 heures (max. 1–2 ×/ semaine)	≤ 1500 à 2–3 séries avec 50–100s	≤ 3000 à 2–3 séries avec 50–200s	Intervalles intenses	<ul style="list-style-type: none"> Améliore l'absorption maximale d'oxygène Améliore la capillarisation, la capacité tampon et augmente la concentration en myoglobine et en mitochondries 	
ANC	Capacité anaérobie (Production de lactates/endurance de vitesse)	<ul style="list-style-type: none"> Capacité anaérobie Zone de sous-distance Approvisionnement énergétique provenant du stockage musculaire (adénosine triphosphate/phosphate de créatine/glycogène) et des glucides (sang) 	T3 4'												
			T4 4–12'												
			E1 4–16'												
			E2 8–24'												
			T1 2'												
ANP	Capacité de performance anaérobie («Power»/tolérance aux lactates/endurance de la concurrence/résistance)	<ul style="list-style-type: none"> Capacité de performance anaérobie Tolérance au lactate pour les nageurs de 50–400 m = «Race Pace» «Broken Swim», entre autres pour des pronostics Approvisionnement énergétique, en particulier à partir de glucides (muscle, sang) 	T2 2–4'	«dur» Borg 15–17	100–105%	8–10	avant la puberté: 220 après: 180–200	-	20–60" (par la distance des intervalles)/ 8–10' SP (passif)	24–120 heures (max. 2–3 ×/ semaine)	≤ 800 à 1–3 séries avec 25–50s (max. 75)	≤ 800 à 1–3 séries avec 25–50s (max. 75)	Intervalles intenses	<ul style="list-style-type: none"> Capacité de fournir un maximum d'énergie à partir de systèmes lactacides anaérobies 	
			T3 4–6'												
			T4 4–16'												
			E1+ 6–16'												
			T1 —												
S	Vitesse (Sprint/Speed)	<ul style="list-style-type: none"> Vitesse de sprint Entraînement de départs et virages, et mobilisation Alimentation en énergie à partir des stocks musculaires (adénosine triphosphate/phosphate de créatine/glycogène) 	T2 3–4'	«très dur» Borg 19–20	100%	«Broken Swim» 8–10 ... Accumulation: Max.! (> 16)	avant la puberté: 220 après: 180–200	-	«Broken Swim» 5–30" (par la dist. des intervalles)/ 3–20' SP (actif) 40–10' (par la dist. des intervalles – actif)	72–96 heures (max. 2–3 ×/ semaine)	≤ 400 «BS» à 2–3 séries avec 25–50s	≤ 600 «BS» à 2–3 séries avec 25–75s	-	«Broken Swim»	<ul style="list-style-type: none"> Capacité de supporter des niveaux élevés de lactate Maintenir la technique de nage malgré la fatigue Améliore la capacité tampon
			T3 4–6'												
			T4 4–8'												
			E1+ 4–8+'												
			T1 2'												