

Domaines d'entraînement

SYMBOLE	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: 140-150 après: 120-145	70-75%	1500s → 40-60' 800s → 40-60' 400s → 30-60' 100/200 → 20-30* 50s → 15-30*	6-12 heures	≤ 3000	≤ 3000	≤ 5000	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'		FR fréquence: 100-31						50-1500s	50-1500s	50-1500s	Intervalles extensives	
AEC2	Capacité aérobie (Endurance de base extensive/intensive)	<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: 150-170 après: 145-160	75-80%	800s → 1-2' 400s → 30-60* 100/200 → 20-30* 50s → 15-30* 25s → 10-15*	12-24 heures	50-800s	50-800s	50-800s	Intervalles extensives	<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'		FR fréquence: 100-35						50-800s	50-800s	50-800s	Intervalles extensives	
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) 	T1	-	«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 x/ 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
			T2	4'		MD-LD «Race Pace»										
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) 	T1	2'	«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 x/ semaine)	≤ 800 à 1-3 séries avec 25-50s (max. 75)	≤ 800 à 1-3 séries avec 25-50s	≤ 800 à 1-3 séries avec 25-50s	Intervalles intenses	<ul style="list-style-type: none"> Capacité de fournir un maximum d'énergie à partir de systèmes lactacides anaérobies
			T2	4'		FR fréquence: 50-55										
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) 	T1	-	«très dur» Borg 19-20	100%	«Broken Swim» 8-10 ... Accumulation: Max.1 (> 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 x/ 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
			T2	2-4'		FR fréquence: 50-55										
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) 	T1	2'	«facile» Borg 10-12	105-110%	jusqu'à 5 possibles	avant la puberté: 170-190 après: 160-180	-	1:30-5' (actif)	12-72 heures	≤ 300 avec 10-40s (max. 15*!)	≤ 300 avec 10-35s (max. 15*!)	≤ 300 avec 10-25s (max. 15*!)	Méthode de répétitions	<ul style="list-style-type: none"> Des programmes de mouvement rapide maximum avec une technique optimale au niveau alactacide anaérobie
			T2	3-4'												