

## Programme sportif:

### Programme d'entraînement natation : 20 minutes

Le but le plus important de ce sport d'endurance est de vous entraîner pour réaliser un trajet important. Il est donc important de commencer par une technique de nage que vous maîtrisez bien. Voici un programme d'entraînement par étapes.

Etape 1 - Débutants: 20 minutes	
Durée	Distance
Nager 5 minutes	Essayez de nager 1 ou 2 longueurs de plus que d'habitude
Nager 10 minutes	Nager 2 x la distance parcourue en 5 min.
Nager 10 minutes	Essayez de nager 1 ou 2 longueurs de plus que la dernière fois
Nager 15 minutes	Nager 3 x la distance parcourue en 5 min.
Nager 15 minutes	Essayez de nager 1 ou 2 longueurs de plus que la dernière fois
Nager 20 minutes	Nager 4 x la distance parcourue en 5 min.
Nager 20 minutes	Essayez de nager 1 ou 2 longueurs de plus que la dernière fois

Etape 2: 20 minutes	
Durée	Distance
Nager 10 minutes	Essayez de nager 250 mètres
Nager 8-9 minutes	Nager 250 mètres et rester en dessous des 10 minutes
Nager 20 minutes	Essayez de nager 500 mètres
Nager 18-19 minutes	Nager 500 mètres et rester en dessous des 20 minutes
But: progrès vers un temps de plus en plus court ou une distance de plus en plus longue en 20 minutes	

Etape 3: 20 minutes	
Durée	Distance
Nager 20 minutes	Comptez combien de mètres vous avez nagé
Nager 20 minutes	Essayez de nager 1 ou 2 longueurs de plus

Vous trouvez plus de programmes d'entraînement sur <http://www.infotalia.com>