

Par Coach Caro pour les Open Swim Stars



**OPEN**  
SWIM STARS  
Harmonie mutuelle

**Semaine 3**  
Reprise de  
l'entraînement - Tous  
niveaux

 **Séance n°1**  
Distance : 3 km



**Echauffement :**

400 m au choix

25 pap : 3 ondulations suivies d'1 cycle de nage et ainsi de suite

75 dos : 25 poings fermés 25 doigts ouverts 25 normal

100 crawl : 25 bras droit 25 bras gauche 50 normal

100 crawl : 50 2 fois le bras droit 2 fois le bras gauche 50 normal

75 brasse : 25 poings fermés 25 doigts ouverts 25 normal

25 pap : 3 ondulations suivies de 2 cycles de nage et ainsi de suite

8x25 crawl pause : 20" 1) 12,50 lent 12,50 vite 1) 12,50 vite 12,50 lent

**Corps de la séance :**

Avec pull-buoy et plaquettes

3x1 200 cr allure lente pause : 15"

100 cr allure moyenne pause : 15"

2x50 cr allure + rapide pause : 15"

Avec zoomers (petites palmes)

3x1 2x25 cr en jambes pause : 15"

50 cr : 25 poings fermés 25 doigts ouverts pause : 15"

100 cr normal pause : 15"



**Récupération :** 200 au choix très souple

 **Séance n°2**  
Distance : 3,2 km

**Echauffement :**

4x100 1) cr 1) dos 1) cr 1) br pause : 20"

En amplitude et en s'appliquant sur la nage

6x50 1) cr 1) pap 1) cr 1) dos 1) cr 1) brasse pause : 15"

25 jambes 25 en amplitude et en s'appliquant sur la nage

4x50 cr pause : 15" en faisant le moins de mouvements possible

4x25 cr pause : 20" 1) lent 1) moyen 1) + rapide 1) très rapide

**Corps de la séance :**

Avec pull-buoy et plaquettes

400 cr pause : 30" ; 300 cr pause : 30" ; 200 cr pause : 30" ; 100 cr

Avec zoomers (petites palmes)

400 [cr/dos/cr/ondul/50] en jambes pause : 15"

300 [25 dos 75 cr] en nage complète pause : 15"

200 [25 pap 75 cr] en nage complète pause : 15"

100 [cr/dos/cr/ondul] en nage complète

**Récupération :** 200 au choix très souple





Par Coach Caro pour les Open Swim Stars

## Abréviations Notations courantes



### Pour les styles de nages :

**cr** = crawl | **br** = brasse | **pap** = papillon

**4N** = 4 nages dans l'ordre suivant : papillon, dos, brasse et crawl

**N4** = 4 nages à l'envers : crawl, brasse, dos et papillon

### Pour l'activité :

**NC** = nage complète avec les bras et les jambes actifs

**jb** = exercices en jambes uniquement (bras inactifs)

**batt** = battements de jambes (bras inactifs)

**ondul** = ondulations (bras inactifs)



## Abréviations Exercices de respiration



### Corps de la séance :

**25 : 2 tps à gauche** = pendant 25 m, on respire tous les 2 mouvements de bras, toujours du côté gauche.

**3 tps** = pendant toute la distance indiquée, on respire tous les 3 mouvements de bras.

**5 tps** = pendant toute la distance indiquée, on respire tous les 5 mouvements de bras.

**3/5 tps** = pendant toute la distance indiquée, on respire 1 fois tous les 3 mouvements de bras, 1 fois tous les 5 mouvements et on recommence.

**3/5/7 tps** = pendant toute la distance indiquée, on respire 1 fois tous les 3 mouvements de bras, 1 fois tous les 5 mouvements, 1 fois tous les 7 mouvements et on recommence.

## Abréviations Exercices techniques



### Educatifs communs à toutes les nages :

**BD** = sur la distance indiquée, seul le Bras Broit travaille (bras gauche inactif en général dans le prolongement du corps)

**BG** = sur la distance indiquée, seul le Bras Gauche travaille (bras droit inactif en général dans le prolongement du corps)

**2BD 2BG** = sur la distance indiquée, on effectue le mouvement de nage 2 fois avec le Bras Droit seul, puis 2 fois avec le Bras Gauche seul et ainsi de suite.

### Educatifs spécifiques au crawl :

**Chien** = comme un petit chien, le mouvement de bras se fait exclusivement devant, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués.

### Educatifs spécifiques à la brasse, au dos et au papillon :

*A venir dans de prochaines séances !*

