



Par
Coach Caro
pour les Open Swim Stars



★ Séance n°1 Distance : 3,4 ou 5 km



Echauffement :

200 m nage au choix

4x25 1) Respiration tous les 3 mouvements de bras 2) Tous les 5 temps 3) 7 temps 4) 9 temps - Pause entre chaque 25 : 15"

4x50 >>> 25 m cr puis 25 m br 1) Uniquement avec les jambes (JB) 2) Nage complète (NC) 3) Doigts ouverts 4) NC - Pause entre chaque 50 : 15"

4x75 >>> 25 m cr, 25 m br puis 25 m dos 1) JB 2) NC 3) Poings fermés 4) NC - Pause entre chaque 75 : 15"

4x100 >>> en 4 nages (dans l'ordre : papillon, dos, brasse et crawl) ou nage au choix - Pause entre chaque 100 : 15"

Corps de la séance :

4x200 >>> en 4 nages ou nage au choix 1) Avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles 2) Pull buoy 3) NC 4) Zoomers (petites palmes) - Pause entre chaque 200 : 20"

4x300 >>> en 4 nages ou nage au choix 1) Avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles 2) Pull buoy 3) NC 4) Zoomers (petites palmes) - Pause entre chaque 300 : 30"

(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter 4x400 >>> en 4N ou nage au choix - Pause entre chaque 400 : 40")

Récupération : 200 m souple

★ Séance n°2 Distance : 3,3 ou 4,4 km

Echauffement :

400 m nage au choix

8x50 4 nages 1) 25 m avec les jambes uniquement et 25 m poings fermés 2) 25 doigts ouverts et 25 NC - Pause entre chaque 50 : 15"

4x50 >>> 25 m avec 1 seule respiration et 25 m br - Pause entre chaque 50 : 20"

Corps de la séance :

4x100 crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques 1) 1^{er} 25 vitesse max 2) 2^e 25 vitesse max 3) 3^e 25 vitesse max. 4) 4^e 25 vitesse max - Pause entre chaque 100 : 20"

4x100 crawl avec plaquettes 1) 1^{er} 100 lent 2) 2^e 100 moyen 3) 3^e 100 un peu plus vite 4) 4^e 100 rapide - Pause entre chaque 100 : 20"

5x100 crawl avec pull buoy 1) lent 2) 75 lent 25 vite 3) 50 lent 50 vite 4) 25 lent 75 vite 5) vite - Pause entre chaque 100 : 20"

(Pour ceux qui le souhaitent, ajouter 5x100 en crawl le plus régulier possible - Pause entre chaque 100 : 20")

4x50 >>> 25 m dos puis 25 m br, souple - Pause entre chaque 50 : 10"

3x200 avec zoomers. 1) Jambes uniquement 2) Poings fermés 3) crawl ou nage au choix - Pause entre chaque 200 : 20"

(Pour ceux qui le souhaitent, doubler cette dernière série)

Récupération : 200 m souple

