



Par
Coach Caro
pour les Open Swim Stars



★ Séance n°2
Distance : 3,6 ou 4,95 km

★ Séance n°1
Distance : 3,1 ou 4,8 km



Echauffement :

200 m nage au choix - Pause : 15" (Pour ceux qui le souhaitent, ajouter 100 m)
200 >>> 25 m cr puis 25 m dos, etc. - Pause : 15"
 (Pour ceux qui le souhaitent, ajouter 100 m)
200 >>> 25 m cr puis 25 m brasse, etc. - Pause : 15"
 (Pour ceux qui le souhaitent, ajouter 100 m)
200 >>> 25 m papillon puis 25 m dos, etc. - Pause : 15"
 (Pour ceux qui le souhaitent, ajouter 100 m)
4x50 1) 1^{er} 12,5 m vitesse max 2) 2^e 12,5 vitesse max 3) 3^e 12,5 vitesse max 4) 4^e 12,5 vitesse max - Pause entre chaque 50 : 15"

Corps de la séance :

2x100 en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles - Pause entre chaque 100 : 10"
2x200 en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles - Pause entre chaque 200 : 20"
2x300 avec plaquettes, tout en crawl ou en alternant crawl et 4 nages - Pause entre chaque 300 : 30"
 (Pour ceux qui le souhaitent, ajouter ici 2 séries en NC sans matériel >>> 2x400 suivis par 2x300)
2x200 avec zommers (petites palmes), tout en crawl ou 1) crawl 2) dos - Pause entre chaque 200 : 20"
2x100 >>> avec zommers, tout en crawl ou 1) crawl 2) dos - Pause entre chaque 100 : 10"
4x50 en crawl 1) 1^{er} 25 vitesse max 2) 2^e 25 vitesse max - Pause entre chaque 50 : 20"

Récupération : 200 m souple

Echauffement :

300 m nage au choix
2x150 1) dos / crawl / dos 2) brasse / crawl / brasse - Pause entre chaque 150 : 15"
3x100 4 nages (dans l'ordre : papillon, dos, brasse et crawl) - Pause entre chaque 100 : 15"
4x50 1) 25 m en accélérant / 25 souple 2) 25 vite / 25 Souple 3) 25 décéléré / 25 souple 4) 25 vite / 25 souple - Pause entre chaque 50 : 15"

Corps de la séance :

4x75 en crawl 1) 25 uniquement bras droit / 25 uniquement bras gauche / 25 Nage complète (NC) 2) Doigts écartés / Poings fermés / NC 3) Bras tendus / Coudes hauts / NC 3) Waterpolo (le mouvement de bras se fait exclusivement devant, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués) / Chien (même chose que Waterpolo mais les mouvements de bras se font exclusivement sous l'eau) / NC - Pause entre chaque 75 : 15"
4x200 avec pull buoy, plaquettes, et élastique en crawl bien nagé - Pause entre chaque 200 : 20"
 (Pour ces 2 exercices, pour ceux qui le souhaitent, doubler le nombre de répétitions et passer à 8 : 8x75 puis 8x200)
6x50 1) Respiration tous les 2 mouvements de bras 2) Tous les 4 temps 3) Tous les 6 temps - Pour chaque 50 m, 1^{er} 25 : respiration à droite et 2^e 25 : respiration à gauche - Pause entre chaque 50 : 15"
 (Pour ceux qui le souhaitent, ajouter 3 répétitions et passer à 9)
9x100 avec zommers 1) 3 séries avec respiration tous les 3 mouvements de bras - Pause entre chaque séries : 10" 2) 3 séries avec respi. tous les 5 temps - Pause entre chaque séries : 15" 3) 3 séries avec respi. tous les 7 temps - Pause entre chaque série : 20"
 (Pour ceux qui le souhaitent, passer à 12x100 avec à chaque fois 4 séries)

Récupération : 200 m souple

OPEN SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Semaine 10 – 4 mars

8^e semaine
Tous niveaux

