



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<sup>er</sup> 12,5 m vitesse max 2) 2<sup>e</sup> 12,5 vitesse max 3) 3<sup>e</sup> 12,5 vitesse max 4) 4<sup>e</sup> 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<sup>er</sup> 25 vitesse max 2) 2<sup>e</sup> 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<sup>er</sup> 25 : respiration à droite et 2<sup>e</sup> 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<sup>e</sup> semaine  
Tous niveaux

