



Par **Coach Caro**
pour les Open Swim Stars



SOYEZ À L'AISE EN EAU LIBRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS
2019



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



OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle

VOUS ÊTES UNIQUE
VOS DÉFIS AUSSI