

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



### Séance n°1

Distance : 3 km



#### Echauffement :

**300 m** crawl (avec pull-buoy)  
**3x100** -> **1)** (25 dos/25 crawl) x2 **2)** (25 br/25 cr) x2 **3)** (25 pap/25 cr) x2  
 Pause après chaque 100 m : 20''  
**4x75** crawl -> 25 m uniquement avec battements des jambes, 25 m avec un minimum de respiration, puis 25 m normal - Pause après chaque 75 m : 20''  
**6x50** -> 25 m avec les jambes uniquement puis 25 m en nage complète (NC) : **1)** pap. **2)** dos. **3)** br - Pause après chaque 50 m : 20''

#### Corps de la séance :

**4x100 m** - Pause après chaque 100 m : 15'' **{Travail respiratoire}**  
**1)** 25 m 2 temps à droite/25 m 2 tps à gauche (on respire tous les 2 mouvements de bras à droite, puis même chose à gauche) **2)** 3 tps (on respire tous les 3 mouvements de bras) **3)** Alternance 3 et 5 tps **4)** 5 tps

**4x100** - Pause après chaque 100 m : 15'' **{Travail technique et d'appuis}**  
**1)** 25 m Bras Droit/25 Bras Gauche (sur la distance indiquée, seul le bras droit travaille (bras gauche inactif en général dans le prolongement du corps), et inversement) **2)** 25 m 2BD-2BG/25 NC **3)** 25 m Chien/25 NC (comme un chien, le mouvement de bras se fait exclusivement devant, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués) **4)** 25 m 2BD-2BG/25 NC/25 Chien/25 NC

**4x100** (avec zoomers) - Pause : 15'' **{Travail de jambes et de gainage}**  
**1)** Battement de jambes (bras inactifs) **2)** 25 m Battements jambes/25 NC  
**3)** 50 Battements de jambes/50 NC **4)** Nage Complète (NC)

**4x100** (avec pull-buoy + plaquettes) - Pause : 15'' **{Travail de bras et d'allure}**  
**1)** 1<sup>er</sup> 25 m rapide **2)** Dernier 25 m rapide  
**3)** 25 lent/25 Rapide **4)** 25 rapide/25 lent

**Récupération :** 200 m nage au choix très souple



### Séance n°2

Distance : 3 km

#### Echauffement :

**200 m** crawl (avec pull-buoy) en amplitude et en s'appliquant sur la nage

**3x** **50 m** dos avec les jambes uniquement - Pause : 10''  
**100** **1)** 25 cr/25 dos Poings fermés **2)** 25 cr/25 dos Doigts ouverts - Pause : 10''  
**50** dos en nage complète - Pause : 10''  
 puis remplacer dos par br (2<sup>e</sup> série), puis par une nage au choix (3<sup>e</sup> série)

**8x25** **1)** 12,50 m brasse lent puis 12,50 m cr vite  
**2)** 12,50 cr vite puis 12,50 brasse lent  
**3)** 12,50 dos lent puis 12,50 cr vite  
**4)** 12,50 cr vite puis 12,50 dos lent - Pause entre chaque 100 : 20''

#### Corps de la séance :

Avec plaquettes et/ou pull-buoy  
**50 m** crawl bien nagé puis **50** souple dans une nage au choix  
**150** cr bien nagé puis **50** souple dans la même nage au choix  
**250** cr bien nagé puis **50** souple dans la même nage au choix

Sans matériel  
**450 m** cr bien nagé puis **50** souple dans une nage au choix

Avec zoomers (petites palmes)  
**250 m** cr bien nagé puis **50** souple dans une nage au choix  
**150** cr bien nagé puis **50** souple dans la même nage au choix  
**50** cr bien nagé et **50** souple dans la même nage au choix

**Récupération :** 300 m nage au choix très souple

