



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



**OPEN SWIM STARS**  
Harmonie mutuelle

**Semaine 5 – 28 janv.**  
3<sup>e</sup> semaine  
Tous niveaux

★ Séance n°1  
Distance : 3 km

**Echauffement :**

**200 m** crawl (avec pull-buoy) --> 2x25 m avec 12,50 m JB lent (exercices en jambes uniquement, bras inactifs) / 12,50 m lent Nage Complète (NC : bras et jambes actifs) - Pause après chaque 50 : 10''

**2x100** --> 25 br/25 cr puis 2x25 avec 12,50 JB lent / 12,50 NC cr vite - Pause après le 1<sup>er</sup> 50 : 20'' et après le 2<sup>e</sup> 50 : 15'', et on repart pour le 2<sup>e</sup> 100 m

**2x100** --> 25 dos/25 cr puis **2x25** avec 12,50 JB vite / 12,50 NC cr lent - Pause après le 1<sup>er</sup> 50 : 20'' et après le 2<sup>e</sup> 50 : 15'', et on repart pour le 2<sup>e</sup> 100 m

**2x100** --> 50 4N (dans l'ordre : pap, dos, br et cr) puis 2x25 avec 12,50 JB vite / 12,50 NC cr vite - Pause après le 1<sup>er</sup> 50 : 20'' et après le 2<sup>e</sup> 50 : 20'', et on repart pour 100 m

★ **Corps de la séance :**

**3x50 m** avec zoomers (petites palmes) en batt cr - Pause après chaque 50 : 15''

**100** avec zoomers et NC --> 25 dos/25 cr/25 dos/25 cr

----

**3x100** crawl avec plaquettes - Pause après chaque 100 : 20''

**1) 50** jambes uniquement (JB) / **25** Bras Droit (BD) uniquement / **25** Bras Gauche (BG) **2) 50** JB / **50** 2BD **2BG** **3) 50** JB / **50** Chien (comme un chien, mouvement de bras exclusivement devant, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués)

**100** avec plaquettes NC --> 25 br/25 cr/25 br/25 cr

----

**3x150 crawl** sans matériel - Pause après chaque 150 : 30''

**1) 50** JB / **25** BD / **25** BG / **50** 3 temps (on respire tous les 3 mouvements de bras)

**2) 50** JB / **50** 2BD **2BG** / **50** 5 tps **3) 50** JB / **50** Chien / **50** 7 tps

**100** 4N NC (dans l'ordre : papillon, dos, brasse et crawl)

----

**12x50** - Pause après chaque 50 : 15''

**1) NC** cr **2) Poings fermés** 25 dos/25 cr **3) Doigts ouverts** 25 cr/25 dos **4) NC** dos

**5) NC** cr **6) Poings fermés** 25 br/25 cr **7) Doigts ouverts** 25 cr/25 br **8) NC** br

**9) NC** cr **10) Poings fermés** 25 pap/25 cr **11) Doigts ouverts** 25 cr/25 pap **12) Pap**

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

★ Séance n°2  
Distance : 3 km

**Echauffement :**

**3x100 m** crawl (avec pull-buoy) --> Nage en amplitude, en s'appliquant sur la nage Pause entre chaque 100 : 10''

**3x50** Nage Complète (NC : bras et jambes actifs)

**1) Dos** **2) Br** **3) 25** m dos/25 br - Pause après chaque 50 : 10''

----

**3x100** crawl --> 25m en alternant 2 fois le Bras Droit (BD) puis 2 fois le Bras Gauche (BG) / 25 NC / 25 chien / 25 NC - Pause après chaque 100 : 10''

**3x50** en jambes uniquement **1) 25** Dos/25 cr **2) 25** br/25 cr **3) 25** pap/25 cr - Pause après chaque 50 : 10''

----

**6x25** --> 3x25 en cr et 3 nage au choix **1) Lent** **2) Moyen** **3) Vite** - Pause : 20''

★ **Corps de la séance :**

Avec plaquettes et/ou pull-buoy

**8x50 m** cr avec le moins de mouvements possible et en restant efficace - Pause entre chaque 50 : 10''

**3x50** --> 25 cr en respirant 3 fois seulement / 25 souple nage au choix

----

Avec zoomers (petites palmes)

**4x100** NC **1) 3** temps (on respire tous les 3 mouvements de bras) **2) Alternance** 3tps/5tps **3) 25** 3 tps/25 5 tps

**4) 5** tps - Pause après chaque 100 : 15''

**3x50** --> 25 cr en respirant 2 fois seulement / 25 souple nage au choix

----

Sans matériel

**2x200** NC crawl bien nagé - Pause entre chaque 200 : 20''

**3x50** --> 25 cr en respirant 1 fois seulement / 25 souple nage au choix

**Récupération :** 4x50 m crawl NC de plus en plus lent  
Pause entre chaque 50: 20''  
**100** Très souple dans une nage au choix, hors crawl

