



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



Séance n°2

Distance : 2,6 ou 5,6 km

Echauffement :

200 m nage au choix
150 crawl relâché - Pause : 20" **50** pap dont 25 avec les jambes seulement et 25 en nage complète
150 crawl - Pause : 20" **50** dos dont 25 avec les jambes seulement et 25 en nage complète
150 crawl avec un minimum de mouvements - Pause : 20" **50** br dont 25 avec les jambes seulement et 25 en nage complète
150 crawl avec de longues coulées - Pause : 20" **50** crawl dont 25 avec les jambes seulement et 25 en nage complète

Corps de la séance :

4x50 m crawl **1)** 1^{er} 12,50 m vitesse max, le reste lent **2)** 2^e 12,50 m max, le reste lent **3)** 3^e 12,50 m max, le reste lent **4)** 4^e 12,50 m max, le reste lent - Pause entre chaque 50 : 10"
300 crawl - Pause : 20" **3x100** Pause entre chaque 100 : 10" **300** avec pull-buoy (ou **800** > **4x200** > **800** pour ceux qui le souhaitent)
50 souple nage au choix
3x50 crawl **1)** 1^{er} 20 m vitesse max, le reste lent **2)** 15 m lent, 20 m max, 15 m lent **3)** Dernier 20 m max - Pause entre chaque 50 : 15"
3x100 crawl - Pause : 10" **300** - Pause : 20" **3x100** avec zoomers - Pause : 10" (ou **4x200** > **800** > **4x200** pour ceux qui le souhaitent)
50 souple nage au choix
2x50 crawl **1)** 1^{er} 25 m vitesse max, le reste lent **2)** 2^e 25 m max, le reste lent - Pause entre chaque 50 : 20"

Récupération : **250 m** souple nage au choix



Séance n°1

Distance : 3 ou 3,8 km

Echauffement :

200 m nage au choix
3x50 **1)** dos **2)** brasse **3)** crawl - Pause entre chaque 50 : 15"
100 4 nages (dans l'ordre : 25 papillon, dos, brasse et crawl)
6x25 crawl **1)** 25 en respirant 2 fois seulement **2)** 25 en respirant 1 fois seulement **3)** 25 en apnée - Pause entre chaque 25 : 15"
200 crawl
3x50 **1)** pap **2)** dos **3)** brasse - Pause entre chaque 50 : 15"
100 4 nages
6x25 crawl **1)** 25 lent **2)** 25 moyen **3)** 25 vite - Pause entre chaque 25 : 15"



Corps de la séance :

100 m - Pause : 20" **200** - Pause : 30" **400** (ou **800** pour ceux qui le souhaitent) avec pull-buoy, plaquettes et élastique aux chevilles
50 souple nage au choix
4x50 crawl >> 25 m doigts ouverts, puis 25 poings fermés - Pause entre chaque 50 : 15"
400 crawl (ou **800** pour ceux qui le souhaitent) - Pause : 30" **200** - Pause : 20" **100** avec zoomers (petites palmes)
50 souple nage au choix
4x50 crawl >> 25 m 5 temps (respiration tous les 5 mouvements de bras), puis 25 7 temps - Pause entre chaque 50 : 20"

Récupération : **200 m** souple

