



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



Séance n°1

Distance : 3,5 ou 6 km



Echauffement :

200 m nage au choix
100 4 nages (dans l'ordre : papillon, dos, brasse et crawl), puis **2x50** dos **1)** 1^{er} 50 avec les jambes uniquement **2)** 2^e 50 en nage complète - Pause entre chaque série : 10''
100 4 nages, puis **2x50** brasse **1)** 1^{er} 50 en jambes **2)** 2^e 50 en nage complète - Pause entre chaque série : 10''
100 4 nages, puis **2x50** nage au choix **1)** 1^{er} 50 en jambes **2)** 2^e 50 en nage complète - Pause entre chaque série : 10''

Corps de la séance :

10x50 m crawl relâché avec pull-buoy, plaquettes et élastique aux chevilles - Pause entre chaque 50 : 10''
5x100 crawl avec pull-buoy - Pause entre chaque 100 : 20''
500 crawl
5x100 crawl avec zoomers (palmes) - Pause entre chaque 100 : 20''
10x50 crawl relâché avec zoomers et plaquettes - Pause entre chaque 50 : 10''

Pour ceux qui le souhaitent remplacer les distances ci-dessus par : **20x50** > **10x100** > **1000** > **5x200** > **10x100**

Récupération : **200 m** souple



Séance n°2

Distance : 3,25 ou 5,15 km

Echauffement :

200 m nage au choix
25 crawl accéléré - Pause : 30'' **175** dont 25 cr/pap/cr/dos/cr/br/cr
2x25 crawl accéléré - Pause : 30'' **150** dont 25 pap/cr/dos/cr/br/cr
3x25 crawl accéléré - Pause : 30'' **125** dont 25 pap/cr/dos/cr/br
4x25 crawl accéléré - Pause : 30'' **100** 4 nages

Corps de la séance :

9x100 m avec pull-buoy, plaquettes et élastique aux chevilles - Pause entre chaque 100 : 20''
1) 100 en respirant tous les 3 mouvements de bras
2) 100 en respirant tous les 5 tps
3) 100 en respirant tous les 7 tps
Pour ceux qui le souhaitent, doubler les distances sans les plaquettes

100 souple
5x200 crawl avec zoomers (palmes) - Pause entre chaque 100 : 15''
1) 200 avec les jambes uniquement **2)** 50 nage complète (NC) puis 150 en jambes **3)** 100 NC puis 100 jambes **4)** 150 NC puis 50 jambes **5)** 200 NC
Pour ceux qui le souhaitent, doubler les distances sans les palmes

Récupération : **250 m** souple

