



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



### Séance n°2

Distance : 3,45 km

#### Echauffement :

**400 m** nage au choix  
**6x50** avec 25 en JB et 25 NC **1)** Papillon  
**2)** Dos **3)** Brasse - Pause entre chaque 50 : 15''  
**4x100** en nage complète **1)** 25 cr/25 dos/25 cr/25 dos **2)** Même chose avec cr et br **3)** Même chose avec cr et pap **4)** 4 nages  
 Pause entre chaque 100 : 20''

#### Corps de la séance :

**4x200** avec plaquettes **1)** Alternance cr et br tous les 25  
**2)** crawl uniquement **3)** Alternance cr et br tous les 50 **4)** crawl  
 Pause entre chaque 200 : 30''  
**50** crawl souple  
**6x25** avec plaquettes **1)** 25 m avec 2 respirations **2)** 1 respiration **3)** En apnée -  
 Pause entre chaque 25 : 20''  
*(Pour ceux qui le souhaitent, remplacer les séries avec plaquettes par des séries sans plaquette)*  
**200 m** avec zoomers et avec les jambes uniquement >>> 50 cr puis 50 dos à faire 2 fois - Pause : 30''  
**400** avec zoomers en nage complète >>> 100 cr puis 100 dos à faire 2 fois - Pause : 30''  
**200** avec zoomers et avec les jambes uniquement >>> 50 cr puis 50 dos à faire 2 fois - Pause : 30''  
**50** crawl souple  
**6x25** avec zommers **1)** Allure lente **2)** Moyenne **3)** Rapide  
 Pause entre chaque 25 : 20''

Récupération : 200 m souple



### Séance n°1

Distance : 3,7 ou 4,6 km



#### Echauffement :

**200 m** nage au choix  
**2x100** **1)** 25 crawl/25 br/25 cr/25 br **2)** 25 cr/25 dos/25 cr/25 dos  
 Pause entre chaque 100 : 15''  
**4x50** 4 nages (dans l'ordre : papillon, dos, brasse et crawl) 25 m avec les jambes uniquement (JB) puis 25 m en nage complète (NC) - Pause entre chaque 50 : 15''

#### Corps de la séance :

**3x300** crawl relâché avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles **1)** En respirant tous les 3 mouvements de bras **2)** En respirant alternativement tous les 3 tps puis tous les 5 **3)** En respirant tous les 5 tps - Pause entre chaque 300 : 30''  
*(Pour ceux qui le souhaitent, remplacer par 3x400)*  
**100** crawl souple  
**3x300** crawl avec zoomers (petites palmes) **1)** Avec les jambes uniquement **2)** Alternance JB et NC tous les 50 m **3)** En NC  
 Pause entre chaque 300 : 30''  
*(Pour ceux qui le souhaitent, remplacer par 3x400)*  
**100** crawl souple  
**3x300** crawl **1)** Allure lente **2)** Moyenne **3)** Rapide - Pause entre chaque 300 : 30''  
*(Pour ceux qui le souhaitent, remplacer par 3x400)*

Récupération : 200 m souple

**OPEN SWIM STARS**  
Harmonie mutuelle

**Semaine 8 – 18 fév.**

6<sup>e</sup> semaine  
Tous niveaux

