



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



SOYEZ À L'aise EN EAU LIBRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS
2019



Un programme sur 4 semaines !

Coach Caro vous propose un programme d'entraînement pour les 4 semaines à venir. Le but : être capable effectuer 2,5km sans s'arrêter à la fin du mois ! Les séances sont aussi adaptables pour les nageurs se préparant à des distances plus courtes (1km) ou plus longues (5km).



Séance n°1

Distance : 3,4 km

Echauffement :

200m nage au choix

6x50m Pour chaque 50m nager 25m avec doigts ouverts et 25m avec les poings fermés. Répéter 2 fois l'enchaînement suivant : **1)** 50m crawl **2)** 50m dos **3)** 50m brasse – Pause par 50m : 15''

100m en 4 nages (4N)

4x25m en crawl avec 12,50m vite et 12,50m lent – Pause par 25m : 20''

Corps de la séance :

300m en crawl à allure normale

8x25m Alternier **1)** 25m dos en souple (nager de manière décontractée) **2)** 25m brasse en souple – Pause par 25m : 15''

300m en crawl à allure normale

4x50m Pour chaque 50m, faire 25m dos et 25 brasse, le tout en souple - Pause par 50m : 15''

300m en crawl à allure normale

8x25m Alternier **1)** 2x25m dos souple **2)** 2x25m brasse souple – Pause par 25m : 15''

300m en crawl à allure normale

4x50m Pour chaque 50m, faire 25m brasse et 25m dos, le tout en souple – Pause par 50m

300m en crawl à allure normale

8x25m avec **1)** 4x25m en dos souple **2)** 4x25m en brasse souple – Pause par 25m : 15''

Récupération : 200m souple, nage au choix.



Séance n°1

Objectifs :

- Travailler le fond avec des séries progressives pour aller vers un 2,5km sans arrêter, ou vers un 1 ou 5km non stop.
- Pour ce mois d'entraînement, pas de travail d'allure dans le corps de séance.



Recommandations pour le corps de séance :

A réaliser si possible sans matériel. Pour les plus débutants, possibilité d'utiliser le pull-buoy. Pour ceux qui préparent :

- Une épreuve avec palmes : faire le corps de séance avec les zoomers ou palmes
- Un 5 km : doubler soit les répétitions, soit les distances du corps de séance
- Un 1 km : faire la moitié des répétitions ou la moitié des distances du corps de séance



OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle



VOUS ÊTES UNIQUE
VOS DÉFIS AUSSI



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



SOYEZ À L'AISE EN EAU LIBRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS
2019

Un programme sur 4 semaines !

Coach Caro vous propose un programme d'entraînement pour les 4 semaines à venir. Le but : être capable effectuer 2,5km sans s'arrêter à la fin du mois ! Les séances sont aussi adaptables pour les nageurs se préparant à des distances plus courtes (1km) ou plus longues (5km).

★ Séance n°2

Objectifs :

- Travailler la technique.
- Se faire plaisir à nager sur des exercices plus variés qu'en séance 1 et avec du matériel.



Recommandations pour le corps de séance :

- Avoir son matériel.
- Séance technique adaptée à tous les profils de nageur quelle que soit l'épreuve préparée.
- Pour ceux qui préparent le 5 km : possibilité d'augmenter les distances ou les répétitions.



Séance n°2

Distance : 3,4 km

Echauffement :

200m nage au choix
2x100m en 4N – Pause par 100m : 15''
2x75m avec **1)** 25m papillon (pap), 25m dos et 25m brasse **2)** 25m dos, 25m brasse et 25m crawl – Pause par 75m : 15''
2x50m avec **1)** 25m pap et 25m dos **2)** 25m brasse et 25m crawl – Pause par 50m : 15''
2x25m avec **1)** 25m en crawl **2)** 25m nage au choix – Pause par 25m : 15''
4x25m en crawl **1)** Les 2 premiers mouvements (mvts) de bras sont rapides puis nager en souple **2)** 4 premiers mvts de bras rapides puis souple **3)** 6 premiers mvts de bras rapides puis souple **4)** 8 premiers mvts de bras rapides puis souple – Pause par 25m : 30''

Corps de la séance :

8x25m en crawl avec pull buoy placé **1)** aux cuisses **2)** aux genoux **3)** aux chevilles **4)** aux orteils – Pause par 25m : 15''
12x50m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles. Faire le moins de mouvements possible – Pause par 50m : 15''
8x25m Pour chaque 25m, respiration à droite tous les **1)** 2 temps (tps) **2)** 4 tps **3)** 6 tps **4)** 8 tps. Puis respiration à gauche tous les **5)** 2 tps **6)** 4 tps **7)** 6 tps **8)** 8 tps – Pause par 25m : 15''
8x75m Répéter deux fois l'enchaînement suivant : **1)** 75m dos **2)** 25m crawl, respiration tous les 5 tps puis 50m dos **3)** 50m crawl respiration tous les 5 tps puis 25m dos **4)** 75m crawl respiration tous les 5 tps – Pause par 75m : 20''
8x25m en battement de crawl avec zoomers – Pause par 25m : 15''
6x100m en nage complète avec zoomers. Alternier **1)** 100m crawl **2)** 100m au choix – Pause par 100m : 20''

Récupération : 200m souple, nage au choix.



OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle

VOUS ÊTES UNIQUE
VOS DÉFIS AUSSI





Abréviations Notions courantes

Les styles de nages :

cr = crawl **br** = brasse **pap** = papillon

4N = 4 nages dans l'ordre suivant : papillon, dos, brasse et crawl

N4 = 4 nages à l'envers : crawl, brasse, dos et papillon

Pour l'activité :

NC = nage complète avec les bras et les jambes actifs

JB = exercices en jambes uniquement (bras inactifs)

Batt = battements de jambes (bras inactifs)

Ondul = ondulations (bras inactifs)

Educ = nager la nage avec un exercice technique au choix (voir les exercices techniques ci-contre)

Souple = nager de façon relâchée

Bien nagé = faire la nage indiquée en prêtant attention à effectuer correctement les mouvements de la nage à un rythme soutenu

Pinto = mouvements de brasse coulée. Il s'agit de faire le même le mouvement que celui effectué en sortie de virage où tout votre corps est sous l'eau et vous accentuez l'effet de glisse. Respirer entre chaque brasse coulée.



Educatifs Exercices techniques

Educatifs communs à toutes les nages :

BD = sur la distance indiquée, seul le **Bras Droit** travaille (bras gauche inactif en général dans le prolongement du corps)

BG = sur la distance indiquée, seul le **Bras Gauche** travaille (bras droit inactif en général dans le prolongement du corps)

2BD 2BG = sur la distance indiquée, on effectue le mouvement de nage 2 fois avec le **Bras Droit** seul, puis 2 fois avec le **Bras Gauche** seul et ainsi de suite.

Poings fermés = sur la distance indiquée, faire les mouvements de bras de la nage indiquée avec les poings fermés

Doigts ouverts = sur la distance indiquée, faire les mouvements de bras de la nage indiquée avec les doigts des mains écartés

Mouvements rattrapés devant = sur la distance indiquée, quelle que soit la nage effectuée, mettre vos bras/mains devant vous et effectuer d'abord le mouvement de la nage avec le bras droit, l'autre bras restant devant. A la fin de votre mouvement avec le bras droit, rejoignez vos mains devant puis effectuer le mouvement avec le bras gauche, l'autre bras restant devant. Et répétez ceci sur la longueur.



Abréviations Exercices de respiration

Corps de la séance :

2 tps à gauche = pendant toute la distance indiquée, on respire tous les 2 mouvements de bras, toujours du côté gauche

3 tps = pendant toute la distance indiquée, on respire tous les 3 mouvements de bras

5 tps = pendant toute la distance indiquée, on respire tous les 5 mouvements de bras

3/5 tps = pendant toute la distance indiquée, on respire 1 fois tous les 3 mouvements de bras, 1 fois tous les 5 mouvements et on recommence

3/5/7 tps = pendant toute la distance indiquée, on respire 1 fois tous les 3 mouvements de bras, 1 fois tous les 5 mouvements, 1 fois tous les 7 mouvements et on recommence.

Educatifs spécifiques au crawl :

Chien = comme un petit chien, le mouvement de bras se fait exclusivement devant, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués.

Popov = nager la longueur en effectuant le moins de mouvements possible.

Educatifs spécifiques au papillon :

Les bras devant vous, effectuez un bras de crawl côté droit (*l'autre bras restant devant*). Rattrapez vos mains devant, puis effectuez un bras de crawl côté gauche (*l'autre bras reste devant*). Rejoignez vos mains devant. Puis faites un mouvement de papillon normal.

Répétez cet enchaînement sur la distance indiquée. A noter : les jambes sont toujours en ondulation (*même lors des mouvements de bras de crawl*). Vous pouvez respirer soit lors d'un mouvement de crawl ou lors du mouvement de papillon.

