



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



SOYEZ À L'aise EN EAU LIBRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS
2019

OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Semaine du 22 avril
Semaine 2 sur 4 du programme
mensuel

15^e semaine d'entraînement
Tous niveaux

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 : 3,6 km

Echauffement :

200m nage au choix

2x100m avec **1)** 50m crawl et 50m dos **2)** 50m crawl et 50m brasse – Pause par 100m : 15''

4x50m avec **1)** 25m dos et 25m crawl **2)** 25 brasse et 25m crawl – Pause par 50m : 15''

4x25m en crawl avec **1)** 25m avec 3 respirations seulement **2)** 25m avec 2 respirations seulement
3) 25m avec 1 respiration seulement **4)** 25m en apnée – Pause par 25m : 30''

Corps de la séance :

5x100m en crawl à allure normale – Pause par 100m : 15''

50m nage au choix en souple

4x125m en crawl à allure normale – Pause par 125m : 20''

50m nage au choix en souple

2x250m en crawl à allure normale – Pause par 250m : 30''

50m nage au choix en souple

4x125m en crawl à allure normale – Pause par 125m : 20''

50m nage au choix en souple

5x100m en crawl à allure normale – Pause par 100m : 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



Séance n°2

Distance : 3,1 km

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.



Echauffement :

3x100m avec **1)** 25m crawl et 25m dos **2)** 25m crawl et 25m brasse
3) 25m crawl et 25m papillon (pap) – Pause par 100m : 15''

3x50m avec **1)** 50m dos **2)** 50m brasse **3)** 50m pap. Pour chaque 50m, faire 25m en jambes uniquement et 25m en nage complète (NC)
– Pause par 50m : 15''

3x100m avec **1)** 50m crawl et 50m dos **2)** 50m crawl et 50m brasse **3)** 50m crawl et 50m pap – Pause par 100m : 15''

3x50m avec **1)** 50m dos **2)** 50m brasse **3)** 50m pap. Pour chaque 50m, faire 25m en NC puis 25m en jambes uniquement – Pause par 50m : 15''

8x25m en crawl avec **1)** Accélération sur 25m **2)** 25m souple **3)** 25m rapide **4)** 25m souple
5) Décélération sur 25m (*partir vite et ralentir progressivement*) **6)** 25m souple **7)** 25m rapide
8) 25m souple – Pause par 25m : 15''



Corps de la séance :

4x50m en crawl avec **1)** 25m bras droit uniquement et 25m bras gauche uniquement **2)** 50m en alternant 2 mouvements de bras droit consécutifs puis 2 mouvements de bras gauche consécutifs
3) 50m en alternant 1 mouvement de bras droit et 1 mouvement de bras gauche **4)** 50m crawl normal – Pause par 50m : 15''

4x100m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles – Pause par 100m : 15''

4x50m avec **1)** 50m crawl **2)** 50m brasse **3)** 50m crawl **4)** 50m dos. Pour chaque 50m, faire 25m avec les doigts ouverts et 25m les poings fermés – Pause par 50m : 15''

4x100m en crawl avec plaquettes uniquement – Pause par 100m : 15''

4x50m avec **1)** 50m crawl **2)** 50m brasse **3)** 50m crawl **4)** 50m dos. Pour chaque 50m faire 25m en jambes puis 25m en bras uniquement – Pause par 50m : 15''

4x100m en crawl avec zoomers – Pause par 100m : 15''

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.

