



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



SOYEZ À L'aise EN EAU LIBRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS
2019

Juin : nouveau programme de 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 : 3,3 km

Echauffement :

- 100m** nage au choix
- 200m** en crawl avec **1)** 25m doigts ouverts **2)** 25m poings fermés - Pause à la fin : 15''
- 100m** nage au choix
- 200m** en crawl avec **1)** 25m en battements de jambes uniquement **2)** 25m en nage complète (NC) - Pause à la fin : 15''
- 4x25m** en crawl en commençant lentement avec une accélération progressive jusqu'à la fin du 25m - Pause par 25m : 15''

Corps de la séance :

- 12x200m** en crawl avec
 - 1)** 200m à allure normale
 - 2)** 50m à allure soutenue et 150m à allure normale
 - 3)** 100m à allure soutenue et 100m à allure normale
 - 4)** 150m à allure soutenue et 50m à allure normale
 - 5)** 200m à allure soutenue
 - 6)** 200m nage au choix à allure normale.

Répétez l'enchaînement une fois - Pause par 200m : 30''

Récupération : **200m** souple, nage au choix.



OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Semaine du 10 juin
Semaine 1 sur 4 du programme mensuel de juin

22^e semaine d'entraînement
Tous niveaux



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, augmentation progressive de l'allure et découpage des distances.
 - **Allure normale** : allure de confort, on peut nager sans être essoufflé et avec la sensation de pouvoir tenir longtemps sans s'arrêter
 - **Allure soutenue** : on nage en s'employant davantage mais sans être au maximum de son effort (on en garde sous le pied)
 - **Allure rapide** : on nage sans en garder sous le pied

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

Juin : nouveau programme de 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 : 3,2 km

Echauffement :

200m nage au choix

2x100m avec **1)** Alternier 25m crawl et 25m dos **2)** 50m crawl et 50m dos
Pause par 100m : 15''

2x100m avec **1)** Alternier 25m crawl et 25m brasse **2)** 50m crawl et 50m brasse – Pause par 100m : 15''

2x100m avec **1)** Alternier 25m crawl et 25m papillon (pap) **2)** 50m crawl et 50m pap - Pause par 100m : 15''

8x25m en crawl avec **1)** 2 premiers mouvements de bras rapides **2)** 4 premiers mouvements de bras rapides **3)** 6 premiers mouvements de bras rapides **4)** 8 premiers mouvements de bras rapides. Le reste des longueurs se fait en souple – Pause par 25m : 30''

Corps de la séance :

4x50m en crawl avec pull buoy placé **1)** entre les cuisses **2)** aux genoux **3)** aux chevilles **4)** aux orteils – Pause par 50m : 15''

6x50m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles – Pause par 50m : 15''

8x50m en crawl avec respirations tous les **1)** 2 temps (tps) **2)** 3 tps **3)** 4 tps **4)** 5 tps **5)** 6 tps **6)** 7 tps **7)** 8 tps **8)** 9 tps – Pause par 50m : 15''

10x50m avec plaquettes, faire **1)** 50m crawl **2)** 25m crawl et 25m nage au choix – Pause par 50m : 20''

12x50m avec zoomers, faire **1)** 50m en battements de jambes uniquement **2)** 50m en nage complète – Pause par 50m : 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.

