



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



SOYEZ À L'aise EN EAU LIBRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS
2019

Juillet : suivez le 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 : 3,4 km



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 moins de découpage dans les 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

Echauffement :

200m nage au choix

4x75m nage au choix avec pour chaque 75m **1)** 25m en jambes uniquement
2) 25m avec les poings fermés **3)** 25m en nage complète - Pause par 75m : 15''

8x25m en crawl avec **1)** 25m à allure lente **2)** 25m à allure modérée **3)** 25m à allure soutenue **4)** 25m à allure rapide - Pause par 25m : 15''

Corps de la séance :

5x500m en crawl avec

- 1)** 500m à allure normale
 - 2)** Alterner 50m à allure soutenue et 50m à allure normale
 - 3)** Alterner 125m à allure soutenue et 125m à allure normale
 - 4)** Alterner 50m à allure soutenue et 50m à allure normale
 - 5)** 500m à allure normale
- Pause par 500m : 20''

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



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

Juillet : suivez le 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

Distance : 3,2 km

Echauffement :

400m nage au choix

4x75m nage au choix avec pour chaque 75m **1)** 25m en jambes uniquement **2)** 25m avec les poings fermés **3)** 25m en nage complète (NC) – Pause par 75m : 15''

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

4x25m en crawl avec pour chaque 25m **1)** 12,50m à allure rapide **2)** 12,50m à allure lente
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''

20x50m en crawl en NC à allure constante avec une pause entre chaque 50m de **1)** 20'' pour les premiers 8x50m **2)** 15'' pour les 6x50m suivants **3)** 10'' pour les 4x50m suivants **4)** 5'' pour les derniers 2x50m

100m en souple, nage au choix

4x50m en crawl avec **1)** 25m respiration (respi) tous les 2 tps (tps) à droite et 25m respi tous les 2 tps à gauche **2)** 25m respi tous les 4 tps à droite et 25m respi tous les 4 tps à gauche **3)** 25m respi tous les 6 tps à droite et 25m respi tous les 6 tps à gauche **4)** 25m respi tous les 8 tps à droite et 25m respi tous les 8 tps à gauche – Pause par 50m : 15''

10x50m en jambes de crawl uniquement avec zoomers et à allure constante. Les bras inactifs sont tendus devant vous. Entre chaque 50m faire une pause de **1)** 20'' pour les premiers 4x50m **2)** 15'' pour les 3x50m suivants **3)** 10'' pour les 2x50m suivants **4)** 5'' pour le dernier 50m

Récupération : 200m souple, nage au choix.



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.



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.



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 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.



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.

