



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 : 3,6 km

Echauffement :

200m nage au choix

4x75m en 4 nages avec une nage distincte par 75m. Pour chaque série faire **1)** 25m en jambes uniquement, bras tendus devant vous **2)** 25m en éducatif (*exemple : faire les mouvements de la nage avec les poings fermés, cf. lexique pour plus d'éducatifs*) **3)** 25m en nage complète – Pause par 75m : 15''

4x50m en crawl avec une allure rapide sur **1)** le premier 12,50m **2)** le deuxième 12,50m **3)** le troisième 12,50m **4)** le dernier 12,50m. Le reste de chaque 50m se fait à allure normale – Pause par 50m : 15''

Corps de la séance :

100m en crawl à allure rapide

50m nage au choix en souple

300m en crawl à allure moyennement rapide

50m nage au choix en souple

500m en crawl à allure soutenue

50m nage au choix en souple

700m en crawl à allure normale

50m nage au choix en souple

900m en crawl à allure lente

Récupération : 200m souple, nage au choix.

OPEN SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Semaine du 29 Juillet
Semaine 4 sur 4 du programme mensuel de juillet

29^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 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



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

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

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 :

8x50m en crawl bien nagé (*s'appliquer sur la technique*) – Pause par 50m : 15''

6x50m avec **1)** 25m papillon (pap) et 25m dos **2)** 25m dos et 25m brasse

3) 25m brasse et 25m crawl – Pause par 50m : 15''

4x50m avec pour chaque 50m **1)** 25m waterpolo (*effectuer des mouvements de crawl avec la tête relevée en permanence, regard droit devant et battements de jambes accentués*)

2) 25m chien (*similaire au waterpolo mais le mouvement de bras se fait exclusivement sous l'eau*) – Pause par 50m : 15''

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

4x25m en crawl avec **1)** 12,50m en jambes uniquement (jbes) à allure lente et 12,50m en nage complète (NC) à allure lente **2)** 12,50m jbes à allure rapide et 12,50m en NC à allure lente **3)** 12,50m jbes à allure lente et 12,50m en NC à allure rapide **4)** 12,50m jbes à allure rapide et 12,50m en NC à allure rapide
Pause par 25m : 30''

Corps de la séance :

3x100m en crawl avec pull buoy placé **1)** entre les cuisses **2)** aux genoux **3)** aux chevilles – Pause par 100m : 15''

3x100m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles – Pause par 100m : 15''

3x100m en crawl avec zoomers. Faire **1)** 25m jbes (*bras inactifs tendus devant vous*) **2)** 25m avec les poings fermés **3)** 25m avec les doigts ouverts **4)** 25m NC – Pause par 100m : 15''

3x100m en crawl NC avec zoomers – Pause par 100m : 15''

3x100m en crawl avec plaquettes. Faire **1)** 25m bras tendus devant vous, effectuer un mouvement de bras gauche puis rattraper les mains avant de faire un mouvement de bras droit **2)** 25m NC **3)** 25m chien **4)** 25m NC – Pause par 100m : 15''

3x100m en crawl avec plaquettes et 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.



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.

