



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



SOYEZ À L'AISE EN EAU LIBRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS
2019



Août : un 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

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



Séance n°1

Distance : 3,5 km

Echauffement :

200m nage au choix

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

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

Corps de la séance :

4x700m en crawl avec

1) 700m à allure normale

2) Alternier 50m à allure soutenue et 50m à allure normale

3) Alternier 100m à allure soutenue et 100m à allure normale

4) 700m à allure soutenue

Pause par 700m : 30''

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



Séance n°2

Distance : 3,3 km

Août : un 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 :

400m nage au choix
50m en crawl – Pause à la fin 15"
100m 4 nages (4N) – Pause à la fin : 15"
50m en brasse – Pause à la fin 15"
100m 4N – Pause à la fin : 15"
50m en dos – Pause à la fin 15"
100m 4N – Pause à la fin : 15"
50m en papillon – Pause à la fin 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 :

7x50m en crawl avec pull buoy placé **1)** entre les cuisses **2)** aux genoux **3)** aux chevilles **4)** aux orteils **5)** aux chevilles **6)** aux genoux **7)** entre les cuisses – Pause par 50m : 15"
350m en crawl avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles
7x50m en crawl avec respirations tous les **1)** 2 temps (tps) **2)** 4 tps **3)** 6 tps **4)** 8 tps **5)** 6 tps **6)** 4 tps **7)** 2 tps. Pour chaque 50m, faire 25m respiration uniquement côté droit et 25m respiration uniquement côté gauche – Pause par 50m : 15"
350m en crawl avec zoomers
7x50m avec **1)** 50m crawl **2)** 50m papillon **3)** 50m crawl **4)** 50m dos **5)** 50m crawl **6)** 50m brasse **7)** 50m crawl – Pause par 50m : 15"
350m en crawl en NC – Pause à la fin : 25"

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.

