



Par **Coach.Garo**
pour les Open Swim Stars



SOYEZ À L'aise EN EAU LIBRE

PLAN D'ENTRAÎNEMENTS
2019

OPEN
SWIM STARS
Harmonie mutuelle

Semaine du 9 Sept.

35^e semaine d'entraînement
Tous niveaux



Séance n°2

Distance : 2,9 km

Echauffement :

- 200m** nage au choix
- 200m** avec **1)** 50m papillon **2)** 50m crawl. Pour chaque 50m, faire 25m en jambes uniquement (jbes) et 25m doigts ouverts
- 200m** avec **1)** 50m dos **2)** 50m crawl. Pour chaque 50m, faire 25m jbes et 25m doigts ouverts
- 200m** avec **1)** 50m brasse **2)** 50m crawl. Pour chaque 50m, faire 25m jbes et 25m doigts ouverts
- 200m** en 4 nages. Pour chaque nage, faire 25m jbes et 25m doigts ouverts

Corps de la séance :

Faire les exercices suivants avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles :

- 50m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 100m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 150m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 200m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 150m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 100m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 50m** en crawl

100m en souple, nage au choix

Faire les exercices suivants avec zoomers :

- 50m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 100m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 150m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 200m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 150m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 100m** en crawl - Pause à la fin : 20"
- 50m** en crawl

Récupération : 200m souple, nage au choix.



Séance n°1

Distance : 3,5 km

Echauffement :

- 200m** nage au choix
- 6x50m** avec **1)** 50m crawl **2)** 50m dos **3)** 50m brasse. Pour chaque 50m, faire 25m avec les doigts ouverts et 25m les poings fermés - Pause par 50m : 15"
- 4x25m** en crawl avec **1)** 12,5m à allure rapide **2)** 12,5m à allure lente - Pause par 25m : 20"

Corps de la séance :

3x900m en crawl - Pause par 900m : 30"

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.

