

A chaque objectif, sa séance. Vous préparez :

- 1 km : lancez-vous sur l'**entraînement rouge**.
- Une distance intermédiaire (2 à 3 km) : l'**entraînement bleu** est fait pour vous.
- 5 km ou + : basez-vous sur l'**entraînement bleu**, et doublez les répétitions ou les distances du corps de la séance.
- Une **épreuve avec palmes** : faites le corps de séance avec des zoomers/palmes.

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 3 février 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

100m nage au choix

2x50 br - Pause après chaque 50 : 20" **100** nage au choix **2x50** dos - Pause après chaque 50 : 20"

100 cr **2x50** br - Pause après chaque 50 : 20" **100** cr **2x50** dos - Pause après chaque 50 : 20"

400m nage au choix

25 pap : 3 ondulations suivies d'1 cycle de nage et ainsi de suite **75** dos : 25 poings fermés ; 25 doigts ouverts ; 25 normal

100 cr : 25 bras droit ; 25 bras gauche ; 50 normal **100** cr : 50 2 fois le bras droit / 2 fois le bras gauche ; 50 normal

75 br : 25 poings fermés ; 25 doigts ouverts ; 25 normal **25** pap : 3 ondulations suivies de 2 cycles de nage et ainsi de suite

8x25 cr 1) 12,50 lent 12,50 vite 2) 12,50 vite 12,50 lent - Pause après chaque 25 : 20"

CORPS DE LA SÉANCE

100m avec planche et en jb uniquement : 25 sur le ventre ; 25 sur le dos **2x50** br

100 cr avec ou sans planche : 25 avec le bras droit uniquement ; 25 bras gauche **2x50** dos

100 avec planche et en jb uniquement et sur le ventre : 25 en batt ; 25 en ondulation **2x50** br

100 cr : 25 en respirant à droite ; 25 en respirant à gauche **2x50** dos **6x50** allure régulière sans essoufflement - Pause après chaque 50 : 20"

Avec pull-buoy et plaquettes - 3x

200m cr allure lente - Pause : 15" **100** cr allure moyenne - Pause : 15" **2x50** cr allure + rapide - Pause : 15"

Avec zoomers (petites palmes) - 3x

2x25 cr en jb uniquement - Pause : 15" **50** cr : 25 poings fermés ; 25 doigts ouverts - Pause : 15" **100** cr - Pause : 15"

RÉCUP

100m nage au choix souple

200m nage au choix très souple

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

Longueur de la séance : **2000m**

Longueur de la séance : **3000m**



A chaque objectif, sa séance. Vous préparez :

- 1 km : lancez-vous sur l'**entraînement rouge**.
- Une distance intermédiaire (2 à 3 km) : l'**entraînement bleu** est fait pour vous.
- 5 km ou + : basez-vous sur l'**entraînement bleu**, et doublez les répétitions ou les distances du corps de la séance.
- Une **épreuve avec palmes** : faites le corps de séance avec des zoomers/palmes.

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 3 février 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

100m nage au choix 75 cr

100 nage au choix 50 br

100 nage au choix 25 dos

4x100m en amplitude et en s'appliquant sur la nage 1) cr 2) dos 3) cr 4) br - Pause après chaque 100 : 20"

6x50 25 jb ; 25 en amplitude et en s'appliquant sur la nage 1) cr 2) pap 3) cr 4) dos 5) cr 6) br - Pause après chaque 50 : 15"

4x50 cr en faisant le moins de mouvements possible - Pause après chaque 50 : 15"

4x25 cr 1) lent 2) moyen 3) rapide 4) très rapide - Pause après chaque 25 : 20"

CORPS DE LA SÉANCE

3x50m cr avec pull buoy : 25 jb ; 25 bras uniquement - Pause après chaque 50 : 20" 2x75 cr : 25 bras droit ; 25 bras gauche ; 25 NC - Pause après chaque 75 : 20" 50 nage au choix

3x50 cr avec pull buoy : 25 bras ; 25 jb uniquement - Pause après chaque 50 : 20" 2x75 cr : 25 en respirant à droite ; 25 en respirant à gauche ; 25 respiration alternée - Pause après chaque 75 : 20" 50 nage au choix

3x50 cr 1) en jb 2) en bras 3) NC - Pause après chaque 50 : 20" 2x75 cr : 25 poings fermés ; 25 doigts ouverts ; 25 NC - Pause après chaque 75 : 20" 50 nage au choix

8x50 allure régulière sans essoufflement - Pause après chaque 50 : 20"

Avec pull-buoy et plaquettes

400m cr - Pause : 30" 300 cr - Pause : 30" 200 cr - Pause : 30" 100 cr

Avec zoomers (petites palmes)

400 en jb : 50 cr ; 50 dos ; 50 cr ; 50 en ondulations - Pause : 15" 300 NC : 25 dos ; 75 cr - Pause : 15" 200 NC : 25 pap ; 75 cr - Pause : 15" 100 NC : 25 cr ; 25 dos ; 25 cr ; 25 en ondulation

RÉCUP

100m nage au choix souple

200m nage au choix très souple

« Bon entraînement ! »
Coach Caro

— Longueur de la séance 2000m
— Longueur de la séance 3200m



LES STYLES DE NAGE

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
NC : nage complète avec les bras et les jambes actifs
JB : exercice en jambes uniquement (bras inactifs)
Ondul : exercice en ondulations (bras inactifs)
Educ : nager en réalisant un exercice technique au choix (voir les exercices ci- contre)
Souple : nager de façon relâchée
Bien nagé : nager en veillant à effectuer correctement les mouvements à un rythme soutenu
Pinto : mouvements de brasse coulée, identiques aux mouvements en sortie de virage lorsque l'ensemble du corps est sous l'eau, en accentuant l'effet de glisse. Respirer entre chaque brasse coulée

LES EXERCICES DE RESPIRATION

2 tps à gauche : sur la distance donnée, respirez tous les 2 mouvements de bras, toujours du côté gauche
3 tps : sur la distance donnée, respirez tous les 3 mouvements de bras
5 tps : sur la distance donnée, respirez tous les 5 mouvements de bras
3/5 tps : sur la distance donnée, respirez 1 fois tous les 3 mouvements de bras, puis 1 fois tous les 5 mouvements
3/5/7 tps : sur la distance donnée, respirez 1 fois tous les 3 mouvements de bras, 1 fois tous les 5 mouvements, puis 1 fois tous les 7 mouvements

LES ÉDUCATIFS EN NATATION

Les éducatifs communs aux différentes nages

BD : sur la distance, seul le bras droit est actif (le bras gauche est inactif, généralement dans le prolongement du corps)
BG : sur la distance, seul le bras gauche est actif (le bras droit est inactif, généralement dans le prolongement du corps)
2BD 2BG : sur la distance, effectuez 2 mouvements de nage avec le bras droit, puis 2 mouvements avec le bras gauche, etc.
Poings fermés : sur la distance, effectuez les mouvements de bras les poings fermés
Doigts ouverts : sur la distance, effectuez les mouvements de bras les doigts écartés
Mouvements rattrapés devant : sur la distance, placez vos bras devant. Le bras gauche reste immobile. Effectuez alors un mouvement de bras à droite complet jusqu'à venir rattraper votre bras gauche. Puis effectuez la même opération avec le bras gauche. Le bras droit reste à son tour immobile

Les éducatifs spécifiques au crawl

Chien : comme un chien qui nage, les mouvements de bras se font exclusivement devant, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués
Popov : nagez la distance en effectuant le moins de mouvements possible

Les éducatifs spécifiques au papillon

Les bras devant vous, sur la distance, effectuez deux mouvements rattrapés devant, un à droite puis un second à gauche, avant d'enchaîner avec un mouvement de papillon.
A noter : les jambes sont actives, en ondulation. Respirer soit lors d'un mouvement de crawl ou lors du mouvement de papillon

