

Préparez-vous en **variant les plaisirs** !

La majorité des bassins du pays accueille à nouveau du public. N'oublions pas que les sites de baignade en extérieur sont également à nouveau accessibles. **Pourquoi alors choisir entre l'une et l'autre option ?** Coach Caro vous propose dorénavant chaque semaine, **une séance en eau libre** et **une séance en piscine**. De quoi faire le **plein de sensations** !

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 15 juin 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

NAGE SOUPLE AU CHOIX 10 min

Nagez dans la nage que vous souhaitez, de façon relâchée.

Conseil du coach

N'hésitez pas à vous équiper d'une bouée eau libre : en plus d'améliorer votre visibilité des secours, vous pourrez y stocker de quoi vous rebooster en cas de coup de mou !

Séance
en eau
libre

CORPS DE LA SÉANCE

TRAVAIL DE RESPIRATION EN CRAWL 10 min

Respirez tous les 2, 3 ou 4 temps selon votre préférence, mais alternez le côté de respiration à chaque fois : 1 fois à gauche, 1 fois devant, 1 fois à droite.

ALTERNANCE CRAWL/BRASSE 10 min

Toutes les minutes, faites 3 mouvements de brasse puis reprenez en crawl.

ALTERNANCE CRAWL/DOS 10 min

Toutes les minutes, faites 3 mouvements de dos puis reprenez en crawl.



Retour à
l'eau

RETOUR AU CALME

NAGE SOUPLE AU CHOIX 5 min

Durée de la séance 45 min

<< Bonne séance ! >> Coach Caro