

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 29 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

Équipez-vous d'une montre étanche. Elle vous sera très utile pour apprécier approximativement les durées.

CORPS DE LA SÉANCE

CRAWL 3/5/7/9 TPS 10 min

Respirez 1 fois après 3 mouvements de bras, puis après 5 mouvements de bras, 7 mouvements de bras, 9 mouvements de bras. Si vous éprouvez des difficultés, limitez-vous à des cycles 3/5/7 tps, voire 3/5 tps.

TRAVAIL DE DÉPART SUR PLAGE 5 min

Partez en courant de la plage en direction de l'eau, et enchaînez avec quelques *dauphins* (consigne : à un endroit où la hauteur de l'eau se situe entre le haut de vos genoux et le bas de vos hanches, réalisez des plongeurs successifs au-dessus de l'eau en poussant avec les jambes tel un dauphin). Nagez ensuite à un rythme soutenu pendant 1 minute dos à la plage, puis revenez au rivage en nage souple. *Répétez cet exercice une seconde fois.*

Séance
en eau
libre



Retour à
l'eau

RETOUR AU CALME

NAGE SOUPLE AU CHOIX 5 min

Durée de la séance 30 min

« Bonne séance ! » Coach Caro