

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 6 juillet 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

**FOOTING SUR LA PLAGE DU PLAN D'EAU** 5 min

**ÉCHAUFFEMENT BRAS À SEC** 5 min

Tournez un bras dans un sens, puis dans l'autre, changez de bras, faites bras tendus/bras fléchis...

**FOOTING DANS L'EAU (EAU SOUS LE NIVEAU DES GENOUX)** 2 min

**FOOTING DANS L'EAU (EAU AU NIVEAU DU BASSIN)** 2 min

**FOOTING DANS L'EAU (EAU AU NIVEAU DES ÉPAULES)** 2 min

Séance  
en eau  
libre

CORPS DE LA SÉANCE

**NAGE AU CHOIX** 5 min

**CRAWL** 5 min

Après 1 min de pause, répétez cet exercice une seconde fois en nageant **10 min**

## Conseil du coach

Si vous en avez la possibilité, essayez de varier vos lieux de sorties en eau libre. Lac, mer, rivière... variez les plaisirs !

RETOUR AU CALME

**NAGE SOUPLE AU CHOIX** 5 min

**ÉTIREMENTS EN SORTIE D'EAU** 5 min

Retour à  
l'eau

Durée de la séance 46 min

*« Bonne séance ! » Coach Caro*

