

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 13 juillet 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

## NAGE SOUPLE AU CHOIX 10 min

Nagez dans la nage que vous souhaitez de façon relâchée.

### Conseil du coach

Ne vous formalisez pas sur la durée des exercices. Raccourcir ou allonger involontairement une série parce que vous n'avez pas les yeux rivés sur votre montre ne nuira pas à l'efficacité de votre entraînement !

CORPS DE LA SÉANCE

## CRAWL ACCÉLÉRATION PROGRESSIVE 10 min

Réalisez **8 séries de 20 mouvements de bras**, en augmentant progressivement la fréquence. Prenez **15 secondes de pause** entre chaque série.

## CRAWL SOUTENU / CRAWL SOUPLE 19 à 27 min

Nagez **4 à 6 minutes de façon soutenue**, puis **1 minute en nage souple**. Répétez ce cycle **4 fois**, en ne vous arrêtant pas entre les séries : **vous devez réaliser cet exercice en continu**.

Séance  
en eau  
libre



Retour à  
l'eau

RETOUR AU CALME

NAGE SOUPLE AU CHOIX 5 min

Durée de la séance 44 à 52 min