

Soyez prêts pour la reprise !

En cette période de déconfinement, les piscines restent fermées. Profitons-en pour préparer notre remise à l'eau. Pour cela, Coach Caro a fait appel à des **nageurs expérimentés** qui ont conçu **des séances rien que pour vous**. Car plus de diversité, c'est plus de motivation !

# Plan d'entraînement 2020

Semaine du 18 mai 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

**CRAWL/DOS** 5 min

Changez de nage tous les 20 coups de bras.



**Un grand merci**

à **Philippe Fort** qui a conçu cette séance pour vous !

Séance  
en eau  
libre

CORPS DE LA SÉANCE

**CRAWL RESPI 3 TPS, 5 TPS, 7 TPS** 5 min

Tous les 20 coups de bras, changez de rythme de respiration : d'abord tous les 3 mouvements de bras, puis tous les 5 mouvements, et enfin tous les 7 mouvements, puis recommencez le cycle.

**CRAWL RESPI 2 TPS DROITE/GAUCHE** 5 min

Respirez tous les 2 mouvements de bras à droite, puis après 20 coups de bras, faites la même chose à gauche. Alternez tous les 20 coups de bras.

**CRAWL CHANGEMENT DE FRÉQUENCE** 10 min

Faites 40 coups de bras en cherchant à glisser le plus loin possible, puis 20 coups de bras en mettant de la fréquence. Recommencez ce cycle durant toute la durée de la série.



Préparation  
à la remise  
à l'eau

RETOUR AU CALME

**NAGE SOUPLE** 5 min

Durée de la séance 30 min