

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 25 mai 2020 – Séance « bonus »

ÉCHAUFFEMENT

CRAWL RESPI DROITE/GAUCHE 10 min
Changez de côté de respiration toutes les minutes.



Un grand merci

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

CORPS DE LA SÉANCE

JAMBES CRAWL/CRAWL NAGE COMPLÈTE 5 min
Battez uniquement des jambes très rapidement pendant 20 secondes, bras tendus et fixes au-dessus de la tête, puis nagez en amplitude pendant 1 minute. Répétez ce cycle durant toute la durée de l'exercice.

CRAWL RAPIDE/CRAWL SOUPLE 5 min
Faites 20 coups de bras à intensité maximale, puis 40 coups de bras souples. Nagez ensuite en amplitude pendant 2 minutes, puis recommencez le cycle une seconde fois.

CRAWL CHANGEMENT DE FRÉQUENCE 15 min
Variez votre rythme de nage selon vos envies. Si vous êtes en mer, n'hésitez pas à « jouer » avec les vagues. Faites-vous plaisir !

Séance
en eau
libre

NOUVELLE
FORMULE



Préparation
à la remise
à l'eau

RETOUR AU CALME

NAGE SOUPLE 5 min

Durée de la séance 40 min