

A chaque objectif, sa séance.

Vous vous lancez en eau libre ? Coach Caro et les Open Swim Stars ont pensé à vous cette année avec des séances spécifiques « Distance courte (1 km) ».

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 2 mars 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

- 3x50 m** 1) nage au choix 2) 25 br ; 25 dos 3) cr
Pause après chaque 50 : 15"
- 2x100** avec 25 br ; 25 cr ; 25 dos ; 25 cr - Pause après chaque 100 : 20"
- 3x50** 1) cr 2) 25 dos ; 25br 3) nage au choix - Pause après chaque 50 : 15"

Le conseil du Coach

L'objectif de la séance est de poursuivre notre travail sur la technique de crawl.
Durant les différents exercices spécifiques, appelés « éducatifs » en natation, attachez-vous à ressentir vos appuis sur l'eau.

CORPS DE LA SÉANCE

- 4x50 m** cr 1) 25 BD ; 25 BG 2) Rattrapé devant - Pause après chaque 50 : 15"
- 2x50** 1) cr bien nagé 2) nage au choix - Pause après chaque 50 : 15"
- 4x50** 1) Chien 2) Water Polo - Pause après chaque 50 : 15"
- 2x50** 1) cr bien nagé 2) nage au choix - Pause après chaque 50 : 15"
- 4x50** cr 1) Doigts ouverts 2) Poings fermés - Pause après chaque 50 : 15"
- 2x50** 1) cr bien nagé 2) nage au choix - Pause après chaque 50 : 15"
- 4x50** cr 1) Coudes hauts 2) Bras tendus (dans et hors de l'eau) - Pause après chaque 50 : 15"
- 2x50** 1) cr bien nagé 2) nage au choix - Pause après chaque 50 : 15"
- 3x100** cr allure régulière sans essoufflement - Pause après chaque 100 : 20"

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP | **100 m** souple nage au choix

1 km

Longueur de la séance : 2100m



A chaque objectif, sa séance.

Vous vous lancez en eau libre ? Coach Caro et les Open Swim Stars ont pensé à vous cette année avec des séances spécifiques « Distance courte (1 km) ».

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 2 mars 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

9x50 m

- 1) Nage au choix
 - 2) Nage au choix
 - 3) cr
 - 4) Nage au choix
 - 5) Nage au choix
 - 6) dos
 - 7) Nage au choix
 - 8) Nage au choix
 - 9) br
- Pause après chaque 50 : 15"

Le conseil du Coach

Au-delà du fait de nous donner de jolis abdos, le gainage est indispensable pour être efficace lorsque nous nageons. Cette séance y est dédiée.

CORPS DE LA SÉANCE

3x100 m JB avec palmes et si possible sans planche : 25 sur le ventre ; 25 sur le côté droit ; 25 sur le dos ; 25 sur le côté gauche - Pause après chaque 100 : 20"

50 nage au choix

6x50 avec pull buoy 1) Entre les cuisses 2) Entre les genoux 3) Entre les chevilles - Pause après chaque 50 : 20"

50 nage au choix

3x100 si possible avec palmes : 25 Chien ; 25 NC ; 25 Water Polo ; 25 NC - Pause après chaque 100 : 20"

50 nage au choix

6x50 cr allure régulière sans essoufflement - Pause après chaque 50 : 20"

« Bon entraînement ! »

Coach Caro



RÉCUP | **200 m** souple nage au choix

Longueur de la séance : 2000m

cr : crawl **br** : brasse **pap** : papillon
4N : 4 nages dans l'ordre suivant : papillon, dos, brasse et crawl
N4 : 4 nages à l'envers : crawl, brasse, dos et papillon
NC : nage complète avec les bras et les jambes actifs
JB : exercice en jambes uniquement (bras inactifs)
Ondul : exercice en ondulations (bras inactifs)
Educ : nager en réalisant un exercice technique au choix (voir les exercices ci- contre)
Souple : nager de façon relâchée
Bien nagé : nager en veillant à effectuer correctement les mouvements à un rythme soutenu
Pinto : mouvements de brasse coulée, identiques aux mouvements en sortie de virage lorsque l'ensemble du corps est sous l'eau, en accentuant l'effet de glisse. Respirer entre chaque brasse coulée

2 tps à gauche : sur la distance donnée, respirez tous les 2 mouvements de bras, toujours du côté gauche
3 tps : sur la distance donnée, respirez tous les 3 mouvements de bras
5 tps : sur la distance donnée, respirez tous les 5 mouvements de bras
3/5 tps : sur la distance donnée, respirez 1 fois tous les 3 mouvements de bras, puis 1 fois tous les 5 mouvements
3/5/7 tps : sur la distance donnée, respirez 1 fois tous les 3 mouvements de bras, 1 fois tous les 5 mouvements, puis 1 fois tous les 7 mouvements

Les éducatifs communs aux différentes nages

BD : sur la distance, seul le bras droit est actif (le bras gauche est inactif, généralement dans le prolongement du corps)
BG : sur la distance, seul le bras gauche est actif (le bras droit est inactif, généralement dans le prolongement du corps)
2BD 2BG : sur la distance, effectuez 2 mouvements de nage avec le bras droit, puis 2 mouvements avec le bras gauche, etc.
Poings fermés : sur la distance, effectuez les mouvements de bras les poings fermés
Doigts ouverts : sur la distance, effectuez les mouvements de bras les doigts écartés
Mouvements rattrapés devant : sur la distance, placez vos bras devant. Le bras gauche reste immobile. Effectuez alors un mouvement de bras à droite complet jusqu'à venir rattraper votre bras gauche. Puis effectuez la même opération avec le bras gauche. Le bras droit reste à son tour immobile

Les éducatifs spécifiques au crawl

Chien : comme un chien qui nage, les mouvements de bras se font exclusivement devant et sous l'eau, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués
Popov : nagez la distance en effectuant le moins de mouvements possible
Water Polo : tel un nageur de water polo, tête hors de l'eau, regard loin devant, ne cherchez pas à nager en amplitude mais plutôt à augmenter légèrement la fréquence. Raccourcissez vos mouvements de bras tout en gardant les coudes hauts, et augmentez les battements de jambes pour éviter de vous enfoncer dans l'eau
Coudes hauts : gardez le coude haut. Pour cela l'important est de toujours garder la main plus basse que le coude, tout en gardant l'épaule haute et proche du bas du visage.

Les éducatifs spécifiques au papillon

Les bras devant vous, sur la distance, effectuez deux mouvements rattrapés devant, un à droite puis un second à gauche, avant d'enchaîner avec un mouvement de papillon.
A noter : les jambes sont actives, en ondulation. respirez soit lors d'un mouvement de crawl ou lors du mouvement de papillon

