

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 10 février 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

- 100 m nage au choix
 - 75 br
 - 50 dos
 - 25 cr en accélérant
- 100 nage au choix
 - 75 dos
 - 50 br
 - 25 cr en décélérant

Le conseil du Coach

Lors de cette séance, poursuivons la reprise en douceur et le travail technique de crawl initiés la semaine dernière.

Prenez le temps de bien poser votre nage. Ce travail nous permettra ensuite de basculer les prochaines semaines sur un travail spécifique eau libre.

CORPS DE LA
SÉANCE

- 150 m avec planche (et palmes) en JB 100 cr : 25 BD ; 25 BG 50 cr bien nagé
- 150 avec planche (et palmes) en JB 100 cr : 25 poings fermés ; 25 doigts ouverts 50 cr bien nagé
- 150 avec planche (et palmes) en JB 100 cr : 25 respirations à droite ; 25 respirations à gauche 50 cr bien nagé
- 50 souple nage au choix
- 4x75 cr allure régulière sans essoufflement - Pause après chaque 75 : 20''

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP | 150 m souple nage au choix



1 km

Longueur de la séance : 1900m

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 10 février 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

- 100 m** nage au choix **4x50** 25 cr ; 25 dos
Pause après chaque 50 : 15''
- 100** nage au choix **4x50** 25 cr ; 25 br
Pause après chaque 50 : 15''
- 100 cr** **4x50** 25 dos ; 25 br - Pause après
chaque 50 : 15''

Le conseil du Coach

Lors de cette séance, poursuivons notre travail de reprise et complétons notre travail technique avec un focus sur le gainage, utile dans l'eau mais aussi pour de beaux abdos. Les exercices de gainage peuvent se travailler en jambes, en bras, en éducatif et en nage complète. C'est parti !

CORPS DE LA SÉANCE

- 6x50m** si possible sans planche et avec palmes, en JB : 1) sur le ventre
2) sur le dos 3) 25 sur le côté droit 25 sur le côté gauche - Pause après
chaque 50 : 15''
- 2x75** cr : 25 BD ; 25 BG ; 25 NC - Pause après chaque 75 : 20''
- 6x50** avec pull buoy : 1) Pull buoy entre les jambes 2) Entre les genoux
3) Entre les chevilles - Pause après chaque 50 : 20''
- 2x75** cr NC bien nagé - Pause après chaque 75 : 20''

« Bon entraînement ! »

Coach Caro



LES STYLES DE NAGE

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

LES EXERCICES DE RESPIRATION

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 EN NATATION

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, tête relevée, regard droit devant et battements de jambes accentués
Popov : nagez la distance en effectuant le moins de mouvements possible

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. Respirer soit lors d'un mouvement de crawl ou lors du mouvement de papillon

