

A chaque objectif, sa séance.

Vous préparez :

- Une **distance intermédiaire** (2 à 3 km) : suivez la séance telle que détaillée,
- **5 km +** : doublez les répétitions ou les distances du corps de séance,
- Une **épreuve avec palmes** : nagez le corps de séance avec des zoomers.

Les nageurs se lançant en eau libre pourront se reporter quant à eux aux séances spécifiques « **Distance courte (1 km)** » éditées séparément.

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 10 février 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

300 m cr avec pull buoy

3x100 1) (25 dos ; 25 cr) **x 2** 2) (25 br ; 25 cr) **x 2**

3) (25 pap ; 25 cr) **x 2** - Pause après chaque 100 : 20"

4x75 cr : 25 en JB ; 25 avec un minimum de respirations ; 25 normal - Pause après chaque 75 : 20"

6x50 25 en JB ; 25 NC : 1) pap 2) dos 3) br - Pause après chaque 50 : 20"

CORPS DE LA SÉANCE

4x100 m - Pause après chaque 100 : 15"

1) 25 2 tps à droite ; 25 2 tps à gauche 2) 3 tps 3) Alternance 3 tps/5 tps 4) 5 tps

4x100 - Pause après chaque 100 : 15"

1) 25 BD ; 25 BG 2) 25 2BD/2BG ; 25 NC 3) 25 Chien ; 25 NC 4) 25 2BD/2BG ; 25 NC ; 25 Chien ; 25 NC

4x100 avec zoomers - Pause après chaque 100 : 15"

1) En JB 2) 25 en JB ; 25 NC 3) 50 en JB ; 50 NC 4) NC

4x100 avec pull buoy et plaquettes - Pause après chaque 100 : 15"

1) 1^{er} 25 rapide 2) Dernier 25 rapide 3) 25 lent ; 25 rapide 4) 25 rapide ; 25 lent

TRAVAIL RESPIRATOIRE

TRAVAIL TECHNIQUE ET D'APPUI

TRAVAIL DE JAMBES ET GAINAGE

TRAVAIL DE BRAS ET D'ALLURE

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP

200 m très souple nage au choix

2 km +

Longueur de la séance : 3000m



A chaque objectif, sa séance.

Vous préparez :

- Une **distance intermédiaire** (2 à 3 km) : suivez la séance telle que détaillée,
- **5 km +** : doublez les répétitions ou les distances du corps de séance,
- Une **épreuve avec palmes** : nagez le corps de séance avec des zoomers.

Les nageurs se lançant en eau libre pourront se reporter quant à eux aux séances spécifiques « **Distance courte (1 km)** » éditées séparément.

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 10 février 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

200 m cr avec pull buoy, en amplitude et en s'appliquant sur la nage

3x [**50** dos en JB - Pause après chaque 50 : 10" **100** 1) Poings fermés : 25 cr ; 25 dos 2) Doigts ouverts : 25cr ; 25 dos - Pause après chaque 100 : 10" **50** dos NC - Pause : 10" **50** br NC - Pause : 10"]

50 nage au choix NC - Pause : 10"]

8x25 1) 12,50 br lent ; 12,50 cr vite 2) 12,50 cr vite ; 12,50 br lent 3) 12,50 dos lent ; 12,50 cr vite 4) 12,50 cr vite ; 12,50 dos lent - Pause après chaque 100 : 20"

CORPS DE LA SÉANCE

Avec plaquettes et/ou pull buoy

50 m cr bien nagé **50** souple nage au choix

150 cr bien nagé **50** souple dans la même nage au choix

250 cr bien nagé **50** souple dans la même nage au choix

Sans matériel

450 cr bien nagé **50** souple nage au choix

Avec zoomers

250 cr bien nagé **50** souple nage au choix

150 cr bien nagé **50** souple dans la même nage au choix

50 cr bien nagé **50** souple dans la même nage au choix

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP

300 m très souple nage au choix

2 km +

Longueur de la séance : 3000m



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

