

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 17 février 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

- 50 m nage au choix 50 dos
- 50 nage au choix 50 br
- 50 nage au choix 50 cr

Le conseil du Coach

Cette semaine, attardons-nous sur la respiration. Il arrive parfois en eau libre d'avoir des difficultés à respirer : eau froide, emballement au départ, stress d'avant course... Mais pas de panique, il y a une bonne nouvelle ! Travailler votre respiration à l'entraînement va vous permettre d'avoir des clés pour limiter et surmonter ce problème.

CORPS DE LA SÉANCE

- 200 m cr 3 tps avec pull buoy
6x25 cr allure « cool » : 1) 3 tps 2) Alternance 3 tps/5 tps 3) 5 tps
Pause après chaque 25 : 20"
- 200 cr en JB avec planche et palmes
3x50 cr allure « cool » : 1) 2 tps avec 25 à droite uniquement et 25 à gauche
2) 4 tps avec 25 à droite et 25 à gauche 3) 6 tps avec 25 à droite et 25 à gauche
Pause après chaque 50 : 20"
- 200 cr 3 tps NC bien nagé
6x25 cr allure « cool » : 1) 3 tps 2) 5 tps 3) 7 tps - Pause après chaque 25 : 20"

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP | 200 m souple nage au choix

1 km

Longueur de la séance : 1550m



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 17 février 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

- 100 m nage au choix - Pause : 15''
- 100 25 cr ; 25 dos - Pause : 15''
- 100 25 dos ; 25 br - Pause : 15''
- 100 25 cr ; 25 br - Pause : 15''

Le conseil du Coach

S'arrêter en eau libre pour remettre sa paire de lunettes, s'orienter, éviter un concurrent, passer une bouée... est chose fréquente. Dans ces situations, pour éviter de perdre le rythme de façon trop importante et de vous employer pour repartir, nager en dos ou en brasse peut être utile. Afin de si préparer, travaillons les changements de nage.

CORPS DE LA SÉANCE

- 8x25 m** en JB, si possible sans planche et avec palmes
1) 12,50 sur le ventre ; 12,50 sur le dos 2) 12,50 sur le dos ; 12,50 sur le ventre
3) En ondulation 12,50 sur le ventre ; 12,50 sur le dos 4) En ondulation 12,50 sur le dos ; 12,50 sur le ventre - Pause après chaque 25 : 15''
- 5x100** 1) 100 br 2) 25 cr ; 75 br 3) 50 cr ; 50 br 4) 75 cr ; 25 br 5) 100 cr
Pause après chaque 100 : 20''
- 8x25** 1) 12,50 cr ; 12,50 br 2) 12,50 br ; 12,50 cr 3) 12,50 cr ; 12,50 dos
4) 12,50 dos ; 12,50 cr - Pause après chaque 25 : 15''
- 5x100** 1) 100 dos 2) 25 cr ; 75 dos 3) 50 cr ; 50 dos 4) 75 cr ; 25 dos
5) 100 cr - Pause après chaque 100 : 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

