

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 17 février 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

- 200 m** cr avec pull buoy : 2 x (12,50 JB lent ; 12,50 NC lent) - Pause après chaque 50 : 10"
- 2x100** 25 br ; 25 cr ; 50 cr avec 12,50 JB lent ; 12,50 NC vite - Pause après le 1^{er} 50 : 20" et après le 2^e 50 : 15", puis on repart pour un second 100
- 2x100** 25 dos ; 25 cr ; 50 cr avec 12,50 JB vite ; 12,50 NC lent - Pause après le 1^{er} 50 : 20" et après le 2^e 50 : 15", puis on repart pour un second 100
- 2x100** 50 4N ; 50 cr avec 12,50 JB vite ; 12,50 NC vite - Pause après le 1^{er} 50 : 20" et après le 2^e 50 : 20", puis on repart pour un second 100

CORPS DE LA SÉANCE

- 3x50 m** cr en JB avec zoomers - Pause après chaque 50 : 15"
- 100** NC avec zoomers : 25 dos ; 25 cr ; 25 dos ; 25 cr
- 3x100** cr avec plaquettes : 1) 50 JB ; 25 BD ; 25 BG 2) 50 JB ; 50 2BD/2BG 3) 50 JB ; 50 Chien
Pause après chaque 100 : 20"
- 100** NC avec plaquettes : 25 br ; 25 cr ; 25 br ; 25 cr
- 3x150** cr sans matériel : 1) 50 JB ; 25 BD ; 25 BG ; 50 3 tps 2) 50 JB ; 50 2BD/2BG ; 50 5 tps
3) 50 JB ; 50 Chien ; 50 7 tps - Pause après chaque 150 : 30"
- 100** 4N NC
- 12x50** 1) cr NC 2) Poings fermés 25 dos ; 25 cr 3) Doigts ouverts 25 cr ; 25 dos 4) dos NC 5) cr NC
6) Poings fermés 25 br ; 25 cr 7) Doigts ouverts 25 cr ; 25 br 8) br NC 9) cr NC 10) Poings fermés
25 pap ; 25 cr 11) Doigts ouverts 25 cr ; 25 pap 12) Pap

« 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 17 février 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

3x100 m cr avec pull buoy, en amplitude et en s'appliquant sur la nage - Pause après chaque 100 : 10"

3x50 NC : 1) Dos 2) Br 3) 25 dos ; 25 br - Pause après chaque 50 : 10"

3x100 cr 25 2BD/2BG ; 25 NC / 25 Chien ; 25 NC - Pause après chaque 100 : 10"

3x50 JB : 1) 25 dos ; 25 cr 2) 25 br ; 25 cr 3) 25 pap ; 25 cr - Pause après chaque 50 : 10"

6x25 3x25 cr, puis 3x25 nage au choix : 1) lent 2) Allure moyenne 3) Rapide - Pause : 20"

CORPS DE LA SÉANCE

Avec plaquettes et/ou pull buoy

8x50 m cr avec le moins de mouvements possible, en restant efficace - Pause après chaque 50 : 10"

3x50 25 cr avec 3 respirations uniquement ; 25 souple nage au choix

Avec zoomers

4x100 NC : 1) 3 tps 2) 3/5 tps 3) 25 3 tps ; 25 5 tps 4) 5 tps - Pause après chaque 100 : 15"

3x50 25 cr avec 2 respirations uniquement ; 25 souple nage au choix

Sans matériel

2x100 NC crawl bien nagé - Pause après chaque 200 : 20"

3x50 25 cr avec 1 respiration uniquement ; 25 souple nage au choix

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP

4x50 m cr NC de plus en plus lent

Pause après chaque 50 : 20"

100 très souple nage au choix, hors cr

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

