

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 24 février 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

150 m nage au choix **100** dos **50** cr
150 nage au choix **100** br **50** cr

Le conseil du Coach

Les changements de nage travaillés la semaine dernière sont souvent associés à des changements de rythme. Aussi, pour doubler un concurrent, rattraper le temps perdu pour une raison ou pour une autre... nous accélérons par réflexe, ce qui n'est pas sans incidence. Cette semaine, nous commençons donc à nous confronter aux changements de rythme, réguliers en eau libre.

CORPS DE LA SÉANCE

300 m bien nagé avec 75 cr ; 25 br
4x25 1) 12,50 br lent ; 12,50 cr vite 2) 12,50 br vite ; 12,50 cr lent - Pause après chaque 25 : 20"

300 en JB avec planche et palmes : 50 sur le ventre ; 50 sur le dos
4x25 1) 2 mouvements de cr rapides, le reste du 25 lent 2) 4 mouvements de cr rapides, le reste du 25 lent 3) 6 cr rapides, le reste lent 4) 8 cr rapides, le reste lent - Pause après chaque 25 : 20"

300 cr 3 tps avec pull buoy
4x25 nage au choix et 1) les 5 derniers mètres en cr rapide 2) les 10 derniers mètres 3) les 15 derniers 4) les 20 derniers - Pause après chaque 25 : 20"

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

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

1 km

Longueur de la séance : 2000m



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 24 février 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

- 2x100 m** 1) nage au choix 2) cr - Pause entre chaque 100 : 15"
- 2x75** avec pull buoy 1) nage au choix 2) cr
Pause entre chaque 75 : 15"
- 2x50** avec planche en JB 1) nage au choix 2) cr
Pause entre chaque 50 : 15"
- 2x25** NC 1) nage au choix 2) cr
Pause entre chaque 25 : 15"
- 4x25** 12,50 vitesse max ; 12,50 lents 1) nage au choix
2) cr - Pause entre chaque 25 : 20"

Le conseil du Coach

Contrairement à la piscine, nager en eau libre nécessite une prise de repères régulière. Et regarder à droite, à gauche, devant ou derrière pour s'orienter, tout en continuant à nager, n'est pas chose aisée. Cette séance, à travers des exercices techniques et respiratoires, va donc vous permettre de poser les premières pierres d'une prise d'information réussie.

CORPS DE LA SÉANCE

- 6x50 m** cr avec pull buoy.
1) 2 tps avec 25 à droite ; 25 à gauche 2) 4 tps avec 25 à droite ; 25 à gauche 3) 6 tps avec 25 à droite ; 25 à gauche - Pause après chaque 50 : 15"
- 100** cr 3 tps
- 6x50** cr avec palmes
1) 25 Water Polo ; 25 NC 2) 25 Chien ; 25 NC 3) 25 Water Polo ; 25 NC - Pause après chaque 50 : 20"
- 100** cr avec 1 prise de repère vers l'avant par 25 (sortie de la tête de l'eau sans marquer d'arrêt)
- 6x50** cr
1) 6 mouvements de cr ; 4 mouvements de dos 2) 4 mouvements de cr ; 2 mouvements de dos à 2 bras - Pause après chaque 50 : 20"
- 100** cr avec 1 prise de repère vers l'arrière par 25

TRAVAIL SUR LA VISION LATÉRALE

TRAVAIL SUR L'ORIENTATION TÊTE HAUTE

TRAVAIL SUR LA PRISE DE REPÈRES ARRIÈRE

« Bon entraînement ! »

Coach Caro



1 km

RÉCUP | 200 m souple nage au choix

Longueur de la séance : 2000m

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 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

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

