

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 24 février 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

200 m nage au choix

3x50 1) dos 2) br 3) cr - Pause après chaque 50 : 15"

100 4N

6x25 cr 1) 25 avec seulement 2 respirations 2) 1 respiration 3) En apnée - Pause après chaque 25 : 15"

200 cr

3x50 1) pap 2) dos 3) br - Pause après chaque 50 15"

100 4N

6x25 cr 1) 25 lent 2) 25 vitesse moyenne 3) 25 rapide - Pause après chaque 25 : 15"

CORPS DE LA SÉANCE

100 m - Pause : 20" **200** - Pause : 30" **400** (ou **800** pour ceux qui le souhaitent) - A faire avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles

50 souple nage au choix

4x50 cr : 25 doigts ouverts ; 25 poings fermés - Pause après chaque 50 : 15"

400 cr (ou **800** pour ceux qui le souhaitent) - Pause : 30" **200** - Pause : 20" **100** - A faire avec zoomers

50 souple nage au choix

4x50 cr : 25 5 tps ; 25 7 tps - Pause après chaque 50 : 20"

« *Bon entraînement !* »

Coach Caro

RÉCUP

200 m très souple nage au choix

2 km +

Longueur de la séance : 3000/3800m



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 24 février 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

200 m nage au choix

150 cr souple - Pause : 20" **50 pap** : 25 JB ; 25 NC

150 cr - Pause : 20" **50 dos** : 25 JB ; 25 NC

150 cr avec un minimum de mouvements - Pause : 20" **50 br** : 25 JB ; 25 N

150 cr avec de longues coulées - Pause : 20" **50 cr** : 25 JB ; 25 N

CORPS DE LA SÉANCE

4x50 m cr 1) 1^{er} 12,50 vitesse max, le reste lent 2) 2^e 12,50 max, le reste lent 3) 3^e 12,50 max, le reste lent 4) 4^e 12,50 max, le reste lent - Pause après chaque 50 : 10"

300 cr - Pause : 20" **3x100 cr** - Pause entre chaque 100 : 10" **300 cr** avec pull buoy (ou faire **800 > 4x200 > 800** pour ceux qui souhaitent)

50 souple nage au choix

3x50 cr 1) 1^{er} 20 en vitesse max, le reste lent 2) 15 lent ; 20 max ; 15 lent 3) Dernier 20 en vitesse max - Pause après chaque 50 : 15"

3x100 cr - Pause après chaque 100 : 10" **300 cr** - Pause : 20" **3x100 cr** avec zoomers - Pause après chaque 100 : 10" (ou faire **4x200 > 800 > 4x200** pour ceux qui souhaitent)

50 souple nage au choix

2x50 cr 1) 1^{er} 25 vitesse max, le reste lent 2) 2^e 25 max, le reste lent - Pause après chaque 50 : 20"

« *Bon entraînement !* »

Coach Caro

RÉCUP

250 m souple nage au choix

2 km +

Longueur de la séance : 2600/5600m



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

