

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 16 mars 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

200 m nage au choix

4x25 1) 3 tps 2) 5 tps 3) 7 tps 4) 9 tps Pause après chaque 25 : 15''

4x50 25 cr – 25 br 1) JB 2) NC 3) Doigts ouverts 4) NC Pause après chaque 50 : 15''

4x75 25 cr – 25 br – 25 dos 1) JB 2) NC 3) Poings fermés 4) NC Pause après chaque 75 : 15''

4x100 4N (pap, dos, br, cr) Pause après chaque 100 : 15''

CORPS DE LA SÉANCE

4x200 m 4N ou nage au choix 1) Avec pull-buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles

2) Pull-buoy 3) NC 4) Zoomers Pause après chaque 200 : 20''

4x300 4N ou nage au choix 1) Avec pull-buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles

2) Pull-buoy 3) NC 4) Zoomers Pause après chaque 300 : 30''

*Pour ceux qui le souhaitent, ajouter **4x400** en 4N ou nage au choix
Pause après chaque 400 : 40''*

*<< Bon entraînement ! >>
Coach Caro*

RÉCUP

200 m souple nage au choix

2 km +

Longueur de la séance : 3400 → 5000 m



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 16 mars 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

400 m nage au choix

8x50 4N **1)** 25 JB – 25 poings fermés **2)** 25 doigts ouverts – 25 NC Pause après chaque 50 : 15''

4x50 **1)** 25 cr avec une seule respiration **2)** 25 br Pause après chaque 50 : 20''

CORPS DE LA SÉANCE

4x100 m cr avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles **1)** 1^{er} 25 vitesse max

2) 2^{ème} 25 vitesse max **3)** 3^{ème} 25 vitesse max **4)** 4^{ème} 25 vitesse max Pause après chaque 100 : 20''

4x100 cr avec plaquettes **1)** allure lente **2)** moyenne **3)** rapide **4)** 100% Pause après chaque 100 : 20''

5x100 cr avec pull-buoy **1)** lent **2)** 75 lent – 25 vite **3)** 50 lent – 50 vite **4)** 25 lent – 75 vite **5)** vite
Pause après chaque 100 : 20''

*Pour ceux qui le souhaitent, ajouter **5x100** cr le plus régulier possible Pause après chaque 100 : 20''*

4x50 souple **1)** 25 dos **2)** 25 br Pause après chaque 50 : 10''

3x200 avec zoomers **1)** JB **2)** Poings fermés **3)** cr ou nage au choix Pause après chaque 200 : 20''

Pour ceux qui le souhaitent, doubler cette dernière série

« Bon entraînement! »

Coach Caro

2 km +

RÉCUP

200 m souple nage au choix

Longueur de la séance : 3300 → 4400 m



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

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 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
Coudes hauts : gardez le coude haut. Pour cela l'important est de toujours garder la main plus basse que le coude, tout en gardant l'épaule haute et proche du bas du visage.

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

