

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 9 mars 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

- 100 m** nage au choix - Pause 20''
- 3x100** 1) 25 cr – 75 nage au choix 2) 50 cr – 50 nage au choix 3) 75 cr – 25 nage au choix - Pause après chaque 100 m : 20''
- 100** cr

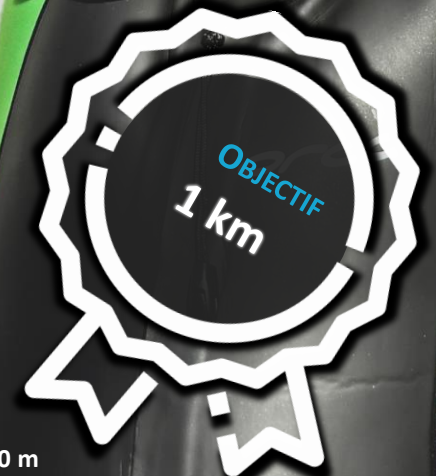
## Le conseil du Coach

Une bonne respiration est primordiale afin d'alimenter ses muscles en oxygène et ainsi optimiser ses performances. Nous allons travailler sur ce point cette séance.

CORPS DE LA SÉANCE

- 150 m** cr 1) 75 3 tps - Pause 15'' 2) 50 3/5 tps - Pause 15'' 3) 25 5 tps - Pause 15''
- Série à réaliser 2 fois**
- 200** JB avec planche et palmes
- 150** cr 1) 50 2 tps : 25 à gauche ; 25 à droite - Pause 15''
- 2) 50 4 tps : 25 à gauche ; 25 à droite - Pause 15'' 3) 50 6 tps : 25 à gauche ; 25 à droite – Pause 15''
- Série à réaliser 2 fois**
- 200** cr 3 tps NC bien nagé avec pull buoy
- 12x25** allure réduite 1) 3 tps 2) 5 tps 3) 7 tps - Pause après chaque 25 m : 20''

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro



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

1 km

Longueur de la séance : 2000 m

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 9 mars 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

- 25 m nage au choix - Pause 15''
- 50 en 2 nages différentes (1 par 25 m) - Pause 15''
- 75 en 3 nages différentes (1 par 25 m) - Pause 15''
- 100 cr - Pause 15''
- 75 en 3 nages différentes (1 par 25 m) - Pause 15''
- 50 en 2 nages différentes (1 par 25 m) - Pause 15''
- 25 nage au choix - Pause 15''

## Le conseil du Coach

Changer de nage peut parfois s'avérer très utile lors d'une course en eau libre pour récupérer des efforts fournis. Focalisons notre séance sur ce point.

CORPS DE LA SÉANCE

- 4x100 m 1) 25 cr – 25 dos - 25 cr – 25 dos 2) 50 cr - 50 dos - Pause après chaque 100 m : 20''
- 6x50 JB (si possible avec palmes) 1) 12,5 sur le ventre – 12,5 sur le dos 2) 12,5 sur le dos – 12,5 sur le ventre - Pause après chaque 50 m : 15''
- 4x25 1) 12,5 cr – 12,5 dos 2) 12,5 dos – 12,5 cr - Pause après chaque 25 m : 15''
- 4x100 1) 25 cr – 25 br – 25 cr – 25 br 2) 50 cr – 50 br - Pause après chaque 100 m : 20''
- 6x50 JB (si possible avec palmes) 1) ondul : 12,5 sur le ventre – 12,5 sur le dos 2) ondul : 12,5 sur le dos – 12,5 sur le ventre - Pause après chaque 50 m : 15''
- 4x25 1) 12,5 cr – 12,5 br 2) 12,5 br – 12,5 cr - Pause après chaque 25 m : 15''

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP | 100 m souple nage au choix

1 km

Longueur de la séance : 2000 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

