

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 9 mars 2020 - Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

200 m nage au choix

2x100 1) 25 cr – 25 br – 25 cr – 25 br 2) 25 cr – 25 dos – 25 cr – 25 dos

Pause après chaque 100 m : 15''

4x50 1) 25 pap JB – 25 pap NC 2) 25 dos JB – 25 dos NC 3) 25 br JB - 25 br NC

4) 25 cr JB – 25 cr NC - Pause après chaque 50 m : 15''

CORPS DE LA SÉANCE

3x300 m cr relâché avec pull buoy, plaquettes et élastiques aux chevilles 1) 3 tps 2) 3/5 tps
3) 5tps - Pause après chaque 300 m : 30'' (Pour ceux qui le souhaitent, remplacer par 3x400 m)

100 cr souple

3x300 cr avec zoomers 1) JB 2) 50 m JB – 50 m NC 3) NC

Pause après chaque 300 m : 30'' (Pour ceux qui le souhaitent, remplacer par 3x400m)

100 cr souple

3x300 cr 1) Allure lente 2) Moyenne 3) Rapide

Pause après chaque 300 m : 30'' (Pour ceux qui le souhaitent, remplacer par 3x400m)

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP

200 m souple nage au choix

2 km +

Longueur de la séance : 3700 m → 4600 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 9 mars 2020 - Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

400 m nage au choix

6x50 1) 25 pap JB – 25 pap NC 2) 25 dos JB – 25 dos NC 3) 25 br JB – 25 br NC

Pause après chaque 50 m : 15''

4x100 NC 1) 25 cr – 25 dos – 25 cr – 25 dos 2) 25 cr – 25 br – 25 cr – 25 br

3) 25 cr – 25 pap – 25 cr – 25 pap 4) 4N - Pause après chaque 100 m : 20''

CORPS DE LA SÉANCE

4x200 m avec plaquettes 1) Alternance cr et br tous les 25 m 2) cr

3) Alternance cr et br tous les 50 m 4) cr - Pause après chaque 200 m : 30''

50 cr souple

6x25 avec plaquettes 1) 2 respirations 2) 1 respiration 3) En apnée Pause après chaque 25 m : 20''

(Pour ceux qui le souhaitent, remplacer les séries avec plaquettes par des séries sans plaquettes)

200 JB avec zoomers 50 cr – 50 dos – 50 cr – 50 dos - Pause 30''

400 NC avec zoomers 100 cr – 100 dos – 100 cr - 100 dos - Pause 30''

200 JB avec zoomers 50 cr – 50 dos – 50 cr – 50 dos - Pause 30''

50 cr souple

6x25 1) Allure lente 2) Moyenne 3) Rapide - Pause après chaque 25 m : 20''

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP

200 m souple nage au choix

2 km +

Longueur de la séance : 3350 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

