

Soyez prêts pour la reprise !

En cette période de déconfinement, les piscines restent fermées. Profitons-en pour préparer notre remise à l'eau. Pour cela, Coach Caro a fait appel à des **nageurs expérimentés** qui ont conçu **des séances rien que pour vous**. Car plus de diversité, c'est plus de motivation !

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 18 mai 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

CRAWL SOUPLE 12 min
Ou CRAWL SOUPLE / DOS CRAWLÉ 12 min
(changez de nage toutes les 45 sec)



Un grand merci
à **Frédéric Romera** et **Jean-Michel Santt** qui ont
conçu ces 2 séances pour vous !

CORPS DE LA SÉANCE

CRAWL 5 x 3 min Pause 20 sec entre chaque série
DOS (CRAWLÉ OU À DEUX BRAS) 3 min
CRAWL 5 x 1min30 Pause 15 sec entre chaque série
DOS (CRAWLÉ OU À DEUX BRAS) 3 min
CRAWL RAPIDE 10 x 45 sec Pause 10 sec entre chaque série

*“Bonne reprise,
faites-vous plaisir !”*

Frédéric Romera

Séance
en eau
libre
Romera



RETOUR AU CALME

CRAWL SOUPLE 3 min



Durée de la séance : 51 min

Reprise en
eau libre

Soyez prêts pour la reprise !

En cette période de déconfinement, les piscines restent fermées. Profitons-en pour préparer notre remise à l'eau. Pour cela, Coach Caro a fait appel à des **nageurs expérimentés** qui ont conçu **des séances rien que pour vous**. Car plus de diversité, c'est plus de motivation !

Plan d'entraînement 2020

Semaine du 18 mai 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

ROTATIONS DE LA TÊTE AUX PIEDS 5 min

CORPS DE LA SÉANCE

CRAWL/DOS 5 min (alternez toutes les 30 sec)
PETIT CHIEN/CRAWL 5 min (alternez toutes les 20 sec)
3X CRAWL RAPIDE 30 sec + **CRAWL SOUPLE** 1 min
RESPIRATION 3/5/7 TPS 10 min
DOS À DEUX BRAS SOUPLE 1 min
PROGRESSIF 25 min : accélérez votre rythme toutes les 5 min
Pause 30 sec avant chaque changement de rythme
DOS À DEUX BRAS SOUPLE 2 min

CONSEILS

NE NAGEZ JAMAIS SEUL !

PORTEZ UNE BOUÉE EAU LIBRE POUR VOTRE SÉCURITÉ ET AMÉLIORER VOTRE VISIBILITÉ DANS L'EAU POUR LES BATEAUX ET LES SECOURS.

Séance
en eau
libre
Santt

NOUVELLE
FORMULE

RETOUR AU CALME

CRAWL SOUPLE 5 min



Durée de la séance : 1 h 03 min

Reprise en
eau libre



- **CRAWL** : nagez en crawl à allure normale (60-70% de votre vitesse maximale)
- **CRAWL SOUPLE** : nagez en crawl de façon relâchée (40-50% de votre vitesse maximale)
- **CRAWL RAPIDE** : nagez en crawl à allure vive (80% de votre vitesse maximale)
- **DOS À DEUX BRAS (SOUPLE)** : nagez sur le dos avec une rotation symétrique des bras (de façon relâchée)
- **PETIT 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. C'est un éducatif très intéressant pour travailler les appuis dans l'eau
- **PROGRESSIF** : augmentez progressivement votre vitesse de nage en crawl :
 - Série 1 : nagez à 40% de votre vitesse maximale
 - Série 2 : nagez à 50% de votre vitesse maximale
 - Série 3 : nagez à 60% de votre vitesse maximale
 - Série 4 : nagez à 70% de votre vitesse maximale
 - Série 5 : nagez à 80% de votre vitesse maximale
- **RESPIRATION 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, puis recommencez cette série
- **ROTATIONS DE LA TÊTE AUX PIEDS** : faites tourner sans vitesse ni amplitude toutes vos articulations : cou, épaules, bras, coudes, poignets, dos (en fixant le bassin), hanches, genoux et chevilles

