

Préparez-vous en **variant les plaisirs** !

La majorité des bassins du pays accueille à nouveau du public. N'oublions pas que les sites de baignade en extérieur sont également à nouveau accessibles. **Pourquoi alors choisir entre l'une et l'autre option ?** Coach Caro vous propose dorénavant chaque semaine, **une séance en eau libre** et **une séance en piscine**. De quoi faire le **plein de sensations** !

# Plan d'entraînement 2020

Semaine du 1<sup>er</sup> juin 2020 – Séance de retour à l'eau

ÉCHAUFFEMENT

## NAGE SOUPLE AU CHOIX 10 min

Nagez dans la nage que vous souhaitez, de façon relâchée.

### Conseil du coach

Pour ceux qui nagent en mer, habituez-vous à respirer au sommet des vagues.

Séance  
en eau  
libre

## CRAWL 2 TPS 1 min

## CRAWL 4 TPS 1 min

## CRAWL 6 TPS 1 min

Respirez tous les 2, 4 ou 6 mouvements de bras pendant 1 minute.

En cas de présence de vagues, positionnez-vous de façon à respirer du côté opposé aux vagues.

Série à répéter **4 fois**

Séries **1** et **3** : respirez à **gauche**

Séries **2** et **4** : respirez à **droite**

## CRAWL SOUTENU 20 sec

Nagez en crawl rapidement, en intensifiant la fréquence de vos mouvements.

## CRAWL PASSAGE DE BOUÉE 20 sec

Simulez le passage/contournement d'une bouée. En fin de franchissement, amplifiez la fréquence et l'amplitude du mouvement des jambes de façon à travailler la relance, comme vous le feriez en situation de course.

Série à répéter **10 fois**

## CRAWL SOUPLE 20 sec

Nagez en crawl de façon relâchée.

CORPS DE LA SÉANCE

Retour à  
l'eau

RETOUR AU CALME

NAGE SOUPLE AU CHOIX 5 min

Durée de la séance 37 min

« Bonne séance ! » Coach Caro

