

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 22 juin 2020 – Séance 2/2

ÉCHAUFFEMENT

FOOTING SUR LA PLAGE DU PLAN D'EAU 5 min

ÉCHAUFFEMENT BRAS À SEC 5 min

Tourner un bras dans un sens, puis dans l'autre, changer de bras, faire bras tendus/bras fléchis...

FOOTING DANS L'EAU (EAU SOUS LE NIVEAU DES GENOUX) 2 min

FOOTING DANS L'EAU (EAU AU NIVEAU DU BASSIN) 2 min

FOOTING DANS L'EAU (EAU AU NIVEAU DES ÉPAULES) 2 min

Séance
en eau
libre

CORPS DE LA SÉANCE

NAGE AU CHOIX 5 min

CRAWL 5 min

Exercice à réaliser **3 fois**, avec **1 min de pause** entre chaque série

Conseil du coach

Lors des premières épreuves, les départs se feront en contre-la-montre. Habituez-vous donc à gérer votre effort en solitaire : vous ne pourrez pas profiter de l'effet de drafting !

RETOUR AU CALME

NAGE SOUPLE AU CHOIX 5 min

ÉTIREMENTS EN SORTIE D'EAU 5 min

Retour à
l'eau

Durée de la séance 46 min

« Bonne séance ! » Coach Caro

