

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 7 septembre – Séance 1/2

ÉCHAUFFEMENT

6 x 50 m NC AU CHOIX **Pause après chaque 50 m : 15 sec**

3 x 50 m CR AVEC PULL 1) AUX CUISSES 2) AUX GENOUX 3) AUX CHEVILLES **Pause après chaque 50 m : 15 sec**

6 x 50 m JB AU CHOIX **Pause après chaque 50 m : 15 sec**

3 x 50 m CR 12,5 ACCÉLÉRÉ – 37,5 SOUPLE **Pause après chaque 50 m : 15 sec**

CORPS DE LA SÉANCE

300 m CR **Pause de 1 min à la fin de l'exercice**

2 x 150 m CR **Pause après 150 m : 30 sec**

Pause de 1 min à la fin de l'exercice

3 x 100 m CR **Pause entre chaque 100 m : 20 sec**

Pause de 1 min à la fin de l'exercice

6 x 50 m CR **Pause entre chaque 50 m : 15 sec**

Séance
en
piscine



Retour à
l'eau

RETOUR AU CALME | **200 m** NAGE AU CHOIX SOUPLE

Distance à parcourir 2300 m

« Bonne séance ! » Coach Caro

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

