

La reprise est arrivée ! Alors Coach Caro vous offre la possibilité de vous remettre en jambe et préparer une course de 1 km l'esprit tranquille. Idéal pour les débutants en eau libre !

100 m nage au choix

3x50 m p :15" en crawl [25 bras avec le pull 25 m battements en utilisant le pull]

100 m nage au choix

3x50 m p :15" en crawl [25 bras droit 25 bras gauche]

100 m nage au choix

3x50 m p :15" en crawl [25 respiration à droite 25 respiration à gauche]

100 m nage au choix

3x50 m p :15" en crawl [25 coudes hauts 25 bras tendus]

100 m nage au choix

3x50 m p :15" en crawl [25 respiration 3 tps 25 respiration 5 tps]

100 m nage au choix

3x50 m p :15" en crawl bien nagé

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

RÉCUP | 100 m souple nage au choix

1 km

Longueur de la séance : 1600m



La reprise est arrivée ! Alors Coach Caro vous offre la possibilité de vous remettre en jambe et préparer une course de 1 km l'esprit tranquille. Idéal pour les débutants en eau libre !

**50 m** nage au choix p :15"

**50 m** crawl [25 bras droit 25 bras gauche] p :15"

**50 m** brasse/dos p :15"

**50 m** crawl en bras avec le pull-buoy p :15"

**50 m** nage au choix p :15"

**50 m** crawl en battements avec la planche p :15"

**50 m** dos/brasse p :15"

**50 m** crawl bien nagé p :15"

**5 x 50 m** p :15" en crawl {travail respiratoire}

1) 2 tps 1) 3 tps 1) 4 tps 1) 3 tps 1) 2 tps

**50 m** nage au choix

**5 x 50 m** p :15" en crawl {travail de gainage} avec le pull buoy au niveau des

1) cuisses 1) genoux 1) mollets 1) genoux 1) cuisses

**50 m** nage au choix

**2x50 m** p :15" en crawl 1) rattrapé 1) chien

**2x100 m** p :20" en crawl bien nagé

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP | **200 m** jambes palmés nage au choix

**100 m** souple

**1 km**

Longueur de la séance : 1600m



## A chaque objectif, sa séance.

La reprise est arrivée ! Alors Coach Caro vous offre la possibilité de vous remettre en jambe et préparer une course de 3 km ou plus l'esprit tranquille.  
Idéal pour les confirmés en eau libre ou les plus déterminés!

# Plan d'entraînement 2021

Semaine du 31 mai 2021

Séance 1/2

CORPS DE LA SÉANCE

- 100 m nage au choix
  - 4 x 50 m p :15" en crawl [25 bras avec le pull 25 m battements en utilisant le pull]
  - 100 m CR bien nagé
  - 100 m 4N
  - 4 x 50 m p :15" en crawl [25 bras droit 25 bras gauche]
  - 100 m CR bien nagé
  - 100 m nage au choix
  - 4 x 50 m p :15" en crawl [25 respiration à droite 25 respiration à gauche]
  - 100 m CR bien nagé
  - 100 m 4N
  - 4 x 50 m p :15" en crawl [25 coudes hauts 25 bras tendus]
  - 100 m CR bien nagé
  - 100 m nage au choix
  - 4 x 50 m p :15" en crawl [25 respiration 3 tps 25 respiration 5 tps]
  - 100 m CR bien nagé
  - 100 m 4N
  - 4 x 50 m p :15" en crawl bien nagé
  - 100 m CR bien nagé
- 5 x 100 m p :20" jambes palmés au choix

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro



RÉCUP | 100 m souple

3 km+

Longueur de la séance : 1600m

## A chaque objectif, sa séance.

La reprise est arrivée ! Alors Coach Caro vous offre la possibilité de vous remettre en jambe et préparer une course de 3 km ou plus l'esprit tranquille.  
Idéal pour les confirmés en eau libre ou les plus déterminés!

# Plan d'entraînement 2021

Semaine du 31 mai 2021

Séance 2/2

CORPS DE LA SÉANCE

100 m nage au choix p :15"

100 m crawl [25 bras droit 25 bras gauche] p :15"

100 m 4 nages p :15"

100 m crawl en bras avec le pull-buoy p :15"

100 m nage au choix p :15"

100 m crawl en battements avec la planche p :15"

100 m 4 nages p :15"

100 m crawl bien nagé p :15"

7 x 50 m p :15" en crawl {travail respiratoire}

1) 2 tps 1) 3 tps 1) 4 tps 1) 5 tps 1) 4 tps 1) 3 tps 1) 2 tps

100 m nage au choix

7 x 50 m p :15" en crawl {travail de gainage} avec le pull buoy au niveau des

1) cuisses 1) genoux 1) mollets 1) chevilles 1) mollets 1) genoux 1) cuisses

100 m nage au choix

3 x { 2x50 m p :15" en crawl 1) rattrapé 1) chien

2x100 m p :20" en crawl bien nagé

100 m nage au choix

« Bon entraînement ! »

Coach Caro



RÉCUP

200 m jambes palmées nage au choix

100 m souple

Longueur de la séance : 1600m

3 km+

**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. respirez soit lors d'un mouvement de crawl ou lors du mouvement de papillon

