

## 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 1 km l'esprit tranquille.  
Idéal pour les débutants en eau libre !

# Plan d'entraînement 2021

Semaine du 21 juin 2021

Séance 1/2

ECHAUFFEMENT

100 m nage au choix

50 m brasse

50 m dos

100 m pull-buoy nage au choix

50 m pull-buoy cr

50 m pull-buoy cr

### Le conseil du Coach

L'objectif de la séance est de poursuivre notre reprise tout en continuant à prendre du plaisir !

CORPS DE LA SÉANCE

4 x 25 m p :30" NC [4 mouvements de mise en action le reste cool]

4 x 50 m p :20" crawl 1) pull cuisses 1) pull genoux 1) pull mollet 1) pull chevilles

50 m nage au choix

4 x 50 m p :20" crawl 1) bras droit/bras gauche/25 1) rattrapé 1) chien 1) bras tendus

50 m nage au choix

4 x 50 m p :20" jambes zoomers en crawl

50 m nage au choix

4 x 50 m p :20" NC en crawl

50 m nage au choix

4 x 25 m p :30" en crawl [15 m max 10 m cool]

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

RÉCUP | 100 m souple nage au choix

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 1 km l'esprit tranquille.  
Idéal pour les débutants en eau libre !

# Plan d'entraînement 2021

Semaine du 21 juin 2021

Séance 2/2

ECHAUFFEMENT

- 50 m crawl 4x25 m NC DOS 1) NC 1) jambes 1) pull 1) NC
- 50 m crawl 4x25 m NC BR 1) NC 1) jambes 1) pull 1) NC
- 50 m crawl 4x25 m NC CR 1) NC 1) jambes 1) pull 1) NC
- 50 m crawl 4x25 m NC 4N acc

CORPS DE LA SÉANCE

- 150 m p :30" [25 respi à droite 25 respi à gauche 25 respi alternée]
- 100 m p :20" [25 chien 25 NC 25 water-polo 25 NC]
- 50 m choix
- 150 m p :30" pull-buoy crawl
- 100 m p :20" pull-buoy crawl
- 50 m choix
- 150 m p :30" jambes zoomer cr
- 100 m p :20" NC zoomer cr

RÉCUP | 200 m souple nage au choix

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

Longueur de la séance : 1500m



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 !

ECHAUFFEMENT

200 m nage au choix	200 m NC 4N
100 m crawl	100 m NC 4N
50 m crawl	50 m NC 2N

CORPS DE LA SÉANCE

4 x 25 m p :30" NC [4 mouvements de mise en action le reste cool]  
8 x 50 m p :20" crawl 1) pull cuisses 1) pull genoux 1) pull mollet 1) pull chevilles  
100 m 4N  
8 x 50 m p :20" crawl 1) bras droit/bras gauche/25 1) rattrapé 1) chien 1) bras tendus  
100 m 4N  
8 x 50 m p :20" jambes zoomers en crawl  
100 m 4N  
8 x 50 m p :20" NC en crawl  
100 m 4N  
4 x 25 m p :30" en crawl [15 m max 10 m cool]

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

RÉCUP | 200m souple

Longueur de la séance : 3100m



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 !

ECHAUFFEMENT

- 100 m crawl
- 100 m crawl
- 100 m crawl
- 100 m crawl
- 100 m crawl
- 4x25 m NC DOS 1) NC 1) jambes 1) pull 1) NC
- 4x25 m NC BR 1) NC 1) jambes 1) pull 1) NC
- 4x25 m NC PAP 1) NC 1) jambes 1) pull 1) NC
- 4x25 m NC CR 1) NC 1) jambes 1) pull 1) NC
- 4x25 m NC 4N acc

CORPS DE LA SÉANCE

- 300 m p :30" [25 respi à droite 25 respi à gauche 25 respi alternée]
- 200 m p :20" [25 chien 25 NC 25 water-polo 25 NC]
- 100 m [25 bras droit 25 NC 25 bras gauche 25 NC]
- 100 m choix
- 300 m p :30" pull-buoy crawl
- 200 m p :20" pull-buoy crawl
- 100 m pull-buoy crawl
- 100 m choix
- 300 m p :30" jambes zoomer cr
- 200 m p :20" NC zoomer cr
- 100 m jambes/NC/25 cr

- RÉCUP | 100 m souple

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

Longueur de la séance : 3100m



**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

