

A chaque objectif, sa séance.

Coach Caro vous offre la possibilité de vous remettre en jambe et préparer une course de 1 ou 2 km l'esprit tranquille. Idéal pour les débutants en eau libre !

Plan d'entraînement 2021

Semaine du 16 août 2021

Séance 1/2

ECHAUFFEMENT

2x100 m p :15" 1) cr/dos/25 1) cr/br/25

2x100 m p :15" 1) cr/dos/50 1) cr/br/50

4x50 m p :15" en crawl 1) 1^{er} 12,50 max le reste en relâché
1) 2^e 12,50 max le reste en relâché
1) 3^e 12,50 max le reste en relâché
1) 4^e 12,50 max le reste en relâché

CORPS DE LA SÉANCE

50 m p :15" **100 m p :20"** **150 m p :30"**

200 m p :40"

150 m p :15" **100 m p :20"** **50 m**

Tout faire en cr bien nagé

« Bon entraînement ! »
Coach Caro

RÉCUP | **100 m** souple nage au choix

1 km

Longueur de la séance : 1500m



A chaque objectif, sa séance.

Coach Caro vous offre la possibilité de vous remettre en jambe et préparer une course de 1 ou 2 km l'esprit tranquille. Idéal pour les débutants en eau libre !

Plan d'entraînement 2021

Semaine du 16 août 2021

Séance 2/2

ECHAUFFEMENT

- 2x100 m p :15" nage au choix bien nagé
- 2x75 m p :15" dos/br/cr/25
- 3x50 m p :15" éducatif/NC/25 1) pap 1) dos 1) br
- 6x25 m p :20" 1) lent 1) moy 1) vite | 3) cr 3) choix

CORPS DE LA SÉANCE

- 4x25 m p :15" crawl
- 2x50 m p :15" crawl
- 100 m p :20" crawl
- 100 m p :20" crawl + rapide
- 2x50 m p :15" crawl + rapide
- 4x25 m p :15" crawl + rapide

- RÉCUP | 2x100 m p :15" jambes zoomer 1) batt 1) batt dos
50 m souple

« Bon entraînement ! »
Coach Caro

Longueur de la séance : 1500m



A chaque objectif, sa séance.

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 !

3x100 p :15" [75 cr 25 1) dos 1) br 1) pap]

3x100 p :15" [50 cr 50 1) dos 1) br 1) pap] jb/éd/25

3x100 p :15" [25 cr 75 jb/éduc/NC 1) dos 1) br 1) pap]

4x50 m p :15" en crawl 1) 1^{er} 12,50 max le reste en relâché

1) 2^e 12,50 max le reste en relâché

1) 3^e 12,50 max le reste en relâché

1) 4^e 12,50 max le reste en relâché

100 m p :15" 200 m p :20" 300 m p :30"

400 m p :40"

300 m p :15" 200 m p :20" 100 m

En cr bien nagé

Pull ou pull plaquettes ou plaquettes ou NC en fonction des épaules

« Bon entraînement ! »
Coach Caro



RÉCUP | 300m souple

3 km+

Longueur de la séance : 3100m

A chaque objectif, sa séance.

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 16 août 2021

Séance 2/2

ECHAUFFEMENT

4x100 m p :15" nage au choix bien nagé

4x75 m p :15" dos/br/cr/25

6x50 m p :15" éduc/NC/25 1) pap 1) dos 1) br

12x25 m p :20" 1) lent 1) moy 1) vite | 3) cr 3) choix

CORPS DE LA SÉANCE

4x50 m p :15" crawl

2x100 m p :15" crawl

200 m p :20" crawl

200 m p :20" crawl + rapide

2x100 m p :15" crawl + rapide

4x50 m p :15" crawl + rapide

Pull ou pull plaquettes ou plaquettes ou NC en fonction des épaules

100 m en recup

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP

3x100 m p :15" jambes zoomer 1) batt 1) batt dos 1) ondul

200 m souple

3 km+

Longueur de la séance : 3000m



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

