

## 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 2 août 2021

Séance 1/2

### ECHAUFFEMENT

2x100 m p :15" [75 cr 25 dos]

2x100 m p :15" [25 jb 50 éduc au choix 25 NC] 4N

100 m [25 poings fermés 25 doigts ouverts] 4N

4x25 p :30" cr 1) lent 1) accéléré 1) décéléré 1) vite

### CORPS DE LA SÉANCE

200 m p :30" pull plaquettes cr bien nagé

2x200 m p :20" pull cr bien nagé

4x50 m p :15" plaquettes NC cr bien nagé

4 x 50 m p :15" cr 1) 2 bras droits 2 bras gauche 1)

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

RÉCUP | 100 m souple nage au choix

1 km

Longueur de la séance : 1700m



**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 2 août 2021

Séance 2/2

## ECHAUFFEMENT

- 200 m p :15" nage au choix
- 150 m p :15" [25 pap 25 cr 25 dos 25 cr 25 br 25 cr]
- 100 m p :15" 4 nages
- 2x25 m p :30" crawl 1) acc 1) vite

## CORPS DE LA SÉANCE

- 200 m cr p :20"
- 150 m cr p :15"
- 100 m cr p :10"
- 50 m cr
- 100 m nage au choix
- 4 x 50 m p :15" en crawl [12,50 max le reste en relâché]
- 2x100 m p :15" jambes zoomer 1) batt 1) batt dos

RÉCUP | 100 m souple

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

Longueur de la séance : 1600m



## 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 2 août 2021

Séance 1/2

### ECHAUFFEMENT

4x100 m p :15" [75 cr 25 dos]

4x100 m p :15" [25 jb 50 éduc au choix 25 NC] 4N

200 m [25 poings fermés 25 doigts ouverts] 4N

8x25 p :30" cr 1) lent 1) accéléré 1) décéléré 1) vite

### CORPS DE LA SÉANCE

400 m p :30" pull plaquettes cr bien nagé

2x200 m p :20" pull cr bien nagé

4x100 m p :15" plaquettes NC cr bien nagé

4 x 50 m p :15" cr 1) 2 bras droits 2 bras gauche 1) rattr 1) chien 1) relâché maxi

4x75 m p :15" jambes zoomer 1) batt 1) batt dos

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

RÉCUP | 100m souple

Longueur de la séance : 3300m



## 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 2 août 2021

Séance 2/2

### ECHAUFFEMENT

- 2 x {
- 200 m nage au choix p :15''
  - 150 m [25 pap 25 cr 25 dos 25 cr 25 br 25 cr] p :15''
  - 100 m 4 nages p :15''
  - 2x25 m p :30''crawl 1) acc 1) vite

### CORPS DE LA SÉANCE

- 2 x {
- 200 m p :20'' 1 série en cr pull plaquettes
  - 150 m p :15'' 1 série en cr NC
  - 100 m p :10''
  - 50 m
  - 100 m nage au choix

2 \* [4 x 50 m] p :15'' en crawl • chaque 1<sup>er</sup> 12,50 max le reste en relâché

2 x 150 m p :15'' jambes zoomer 1) batt 1) batt dos

« Bon entraînement ! »  
Coach Caro

RÉCUP

100 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

