

A chaque objectif, sa séance.

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 5 juillet 2021

Séance 1/2

ECHAUFFEMENT

- 50 m p :15" nage au choix
- 100 m p :15" en dos [25 jb 25 rattr 25 NC]
- 50 m p :15" nage au choix
- 100 m p :15" en brasse [25 jb 25 rattr 25 NC]
- 50 m p :15" nage au choix
- 100 m p :15" en crawl [25 jb 25 rattr 25 NC]
- 2 x 25 m p :30" en crawl [12,50 m max 12,50 m souple]

CORPS DE LA SÉANCE

- 3 x 100 m p :20" pull-buoy en crawl
- 50 m au choix
- 3 x 50 m p :20" crawl [25 rattr 25 chien 25 doigts ouverts 25 poings fermés]
- 50 m au choix
- 3 x 100 m p :20" jambes zoomers en crawl
- 50 m au choix
- 3 x 50 m p :20" NC en crawl

RÉCUP | 50 m souple nage au choix

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

Plan d'entraînement 2021

Semaine du 5 juillet 2021

Séance 2/2

ECHAUFFEMENT

50 m nage au choix p :15"

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

50 m [25 brasse 25 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 [25 dos 25 brasse] p :15"

50 m crawl bien nagé p :15"

CORPS DE LA SÉANCE

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

1) 4 tps 1) 3 tps 1) 2 tps 1) 3 tps 1) 4 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) mollets 1) genoux 1) cuisses 1) genoux 1) mollets

50 m nage au choix

100 m p :15" en crawl [25 rattrapé 25 chien]

200 m p :20" en crawl bien nagé

RÉCUP

200 m jambes palmées nage au choix

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 5 juillet 2021

Séance 1/2

ECHAUFFEMENT

100 m p :15" nage au choix

100 m p :15" nage au choix

100 m p :15" nage au choix

100 m p :15" nage au choix

4 x 25 m p :30" en crawl [12,50 m max 12,50 m souple]

150 m p :15" en dos [25 jb 25 rattr 25 NC]

150 m p :15" en brasse [25 jb 25 rattr 25 NC]

150 m p :15" en crawl [25 jb 25 rattr 25 NC]

150 m p :15" [25 pap 25 dos 25 br]

CORPS DE LA SÉANCE

3 x 200 m p :20" pull-buoy en crawl

50 m au choix

3 x 100 m p :20" crawl [25 ratt 25 chien 25 doigts ouverts 25 poings fermés]

50 m au choix

3 x 200 m p :20" jambes zoomers en crawl

50 m au choix

3 x 100 m p :20" NC en crawl

« Bon entraînement ! »
Coach Caro

RÉCUP | 250m 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 5 juillet 2021

Séance 2/2

ECHAUFFEMENT

- 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"

CORPS DE LA SÉANCE

- 7 x 50 m p :15" en crawl {travail respiratoire}
 - 1) 5 tps 1) 4 tps 1) 3 tps 1) 2 tps 1) 3 tps 1) 4 tps 1) 5 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) chevilles 1) mollets 1) genoux 1) cuisses 1) genoux 1) mollets 1) chevilles
- 100 m nage au choix
- 3 x { 100 m p :15" en crawl [25 rattrapé 25 chien]
 - 200 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

