

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 9 août 2021

Séance 1/2

ECHAUFFEMENT

100 m crawl p :15"

100 m [25 dos 75 crawl] p :15"

100 m [50 dos 50 crawl] p :15"

100 m [75 dos 25 crawl] p :15"

100 m dos p :15"

CORPS DE LA SÉANCE

25 m crawl p :15"

50 m [25 br 25 cr] p :15"

2x75 m [25 dos 25 br 25 cr] p :15"

50 m [25 br 25 cr] p :15"

25 m cr p :15"

3 x 200 m p :20" crawl

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP

4 x 50 m 1) poings fermés 1) doigts ouverts 1) rattrapé 1) chien

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 9 août 2021

Séance 2/2

ECHAUFFEMENT

75 m crawl p :15" 75 m [25 dos 50 cr] p :15" 75 m [50 dos 25 cr] p :15" 75 m dos
75 m crawl p :15" 75 m [25 br 50 cr] p :15" 75 m [50 br 25 cr] p :15" 75 m br

CORPS DE LA SÉANCE

4 x 50 m p :20" crawl 1) pull cuisses 1) pull genoux 1) pull mollet 1) pull chevilles
2 x 150 m p :20" pull plaquettes en crawl

4 x 50 m p :20" crawl 1) 2tps 1) 3tps 1) 4 tps 1) 5 tps
2 x 150 m p :20" NC en crawl

« Bon entraînement ! »
Coach Caro

RÉCUP | 100 m souple

1 km

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 9 août 2021

Séance 1/2

ECHAUFFEMENT

100 m crawl p :15"

100 m [25 dos 75 crawl] p :15"

100 m [50 dos 50 crawl] p :15"

100 m [75 dos 25 crawl] p :15"

100 m dos p :15"

CORPS DE LA SÉANCE

25 m crawl p :15"

50 m [25 br 25 cr] p :15"

75 m [25 dos 25 br 25 cr] p :15"

2x100 m 4N p :15"

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

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

25 m pap p :15"

6 x 200 m p :20" pull plaquettes en crawl

6 x 50 m p :15" 1) 25 BD 25 BG 1) poings fermés 1) doigts ouverts
1) rattrapé 1) chien 1) coudes hauts

9 x 50 m p :15" nage au choix 3) jb 3) éduc 3) NC bien nagé

« Bon entraînement ! »

Coach Caro

RÉCUP | 50m souple

3 km+

Longueur de la séance : 3000m



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 9 août 2021

Séance 2/2

ECHAUFFEMENT

75 m crawl p :15" 75 m [25 dos 50 cr] p :15" 75 m [50 dos 25 cr] p :15" 75 m dos
75 m crawl p :15" 75 m [25 dos 50 cr] p :15" 75 m [50 dos 25 cr] p :15" 75 m br
75 m crawl p :15" 75 m [25 dos 50 cr] p :15" 75 m [50 dos 25 cr] p :15" 75 m ch

CORPS DE LA SÉANCE

8 x 50 m p :20" crawl 1) pull cuisses 1) pull genoux 1) pull mollet 1) pull chevilles
4 x 150 m p :20" pull plaquettes en crawl

8 x 50 m p :20" crawl 1) 2tps 1) 3tps 1) 4 tps 1) 5 tps
4 x 150 m p :20" (pull plaquettes ou) NC en crawl

« Bon entraînement ! »
Coach Caro

RÉCUP

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

