

Objectif : Découvrir les nages hybrides de façon progressive et ludique · ~1500 m · Tous niveaux

Adapte les distances à ton niveau

① ÉCHAUFFEMENT

300 m

CRAWL

Nage libre tranquille

100 m

Respiration, relâchement — pas de chrono

DOS

Dos crawl

50 m

Allonge-toi, yeux plafond, bras alternés

ÉDUCATIF

Crawl · focus appuis mains

50 m

Nage lente · sens la pression de l'eau sous la paume à chaque traction

CHOIX

Brasse ou dos, nage confortable

100 m

Juste te sentir dans l'eau · aucune contrainte

② CORPS DE SÉANCE · Exploration progressive

900 m

NIVEAU 1 · Associations naturelles — même famille d'appuis

HYBRIDE

Crawl bras + battements papillon

4 x 25 m

Bras alternés · jambes qui ondulent ensemble

→ Sens tes hanches qui montent et descendent · c'est la clé

HYBRIDE

Dos crawl bras + jambes crawl

2 x 50 m

Sur le dos · battements réguliers · bras alternés

NIVEAU 2 · Associations croisées — on mélange vraiment

HYBRIDE

Crawl bras + jambes brasse

4 x 25 m

Bras alternés · jambes grenouille · timing libre

→ Ressens comment le bassin doit s'orienter différemment

HYBRIDE

Brasse bras + battements crawl

4 x 25 m

Cycle bras brasse complet · jambes alternées

→ Le timing change tout — prends ton temps

HYBRIDE

Dos bras + jambes brasse

2 x 25 m

Sur le dos · jambes grenouille · bras alternés · si inconfort lombaire : passe au niveau 3

NIVEAU 3 · Consolidation — enchaîne sans t'arrêter

SÉRIE

25 m crawl classique + 25 m hybride au choix (niv. 1 ou 2)

4 x 50 m

x 4 · récup 20 sec entre chaque 50 m

→ Qu'est-ce qui a changé dans ton crawl juste après l'hybride ?

③ RETOUR AU CALME

200 m

DOUX

Dos crawl très lent · bras un à la fois

50 m

Un bras tire, l'autre reste collé · alterne toutes les 4 foulées

DOUX

Crawl · respiration tous les 5 temps

50 m

Ralentis volontairement · sens le silence sous l'eau

LIBRE

Nage libre à ta guise · sans contrainte

100 m

La nage qui te fait du bien aujourd'hui · prends 1 min sur le bord pour noter tes sensations

Tu veux d'autres séances comme celle-là ?

Plans d'entraînement complets · Vidéos · Lives mensuels — disponibles en Premium

swimsmart.fr