Stage de Megève
Du 1 au 6 janvier 2007

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS

Note : pour quelques nageurs, les entrainements ont été modifiés pour diverses raisons. Il s'agit de Romain Kouppe de K Martin (à partir de jeudi), Aurore Dumez, Charlotte, Agatha Pielka (à partir de jeudi en milieu d'entraînement), Claire Conus (à partir de jeudi).

Mardi 2 janvier – 8h00-10h00

Echauffement (2000 m)

800	75 Crawl 25 par nage
6x100	50 Crawl rattrapé avec temps d'arrêt sur 6 battements – 50 Crawl NC
400	3 nages Papillon-Dos-Brasse, organization libre sur la distance (100m en P minimum)
4x50	4 nages – 25 progressif – 25 "appuyé"

Série (2400 m)

400	Coulées longues (entre 5 et 10 mètres)
2x200	(1) 100 Papillon 100 Dos (2) 100 Dos 100 Brasse
400	Nombre de mouvements de bras constant
4x100	4 nages (1:45)
400	Nombre de mouvements de bras constant (= au 1er 400) 50 bien nagé – 50 plus vite
8x50	2 par nage

Récupération (100 m)

100 souple au choix

Total séance : 4500 m

Mercredi 3 janvier – 8h00-10h00

Echauffement (1500 m)

1500	200 Cr – 100 D – 200 Cr – 100 4N

Série1 (3600 m)

4x100	25 vite décalé, le reste en éduc*
2x100	50 vite décalé, le reste en éduc*
100	éduc
100	vite (temps du 100 m égal au plus à la somme des deux 50 mètres de la série précédente. Ex : 33" et 34" = "faire au plus 1'09")
100	souple au choix

le tout 4 fois : 1 fois par nage

*exercices de nage ("éduc") :

Papillon : 3 ondulations + 1 mouvement de bras
Dos : dos à deux bras, sortie de la main très rapide aux cuisses
Brasse : bras brasse jambes ondulations
Crawl : bras tendus sous et au-dessus de l'eau

Série2 (200 m)

4x50	4N (15 m en sprint – 35 m bien nagé appuyés)

Récupération (400 m)

400	zoomer – 75 Crawl 25 Jbes au choix)

Total séance : 5700 m
Cumul semaine : 10200 m

Jeudi 4 janvier – 8h00-10h00

Echauffement (1600 m)

200	Cr
2x100	4N
200	Meilleure nage (50 educ 50 NC)
200	Jambes (50 moyen–50 progressif)
200	Cr respi 5 temps amplitude
2x100	(1) Pap-Dos (2) Brasse-Crawl
200	Meilleure nage (50 educ 50 NC)
200	Jambes (50 moyen – 50 progressif)

Série (3000 m)

3x(5x200)	(3:15) Spécialité*
	(1) 200 Crawl
	(2) 150 cr 50 spé
	(3) 100 Cr 100 spé
	(4) 50 Cr 150 spé
	(5) 200 souple (25 D2B – 50 Cr – 25 dos)

Série2 (400m)

8X50	15 m sprint et reste souple dans chaque 50
	(1) "départ arrêté" sous les fanions
	(2) Virage rapide, départ 7,5m avant le mur
	(3) 15 m d'arrivée au mur
	(4) 15 m depart plongé

Récupération (400m environ)

X m	en jambes jusqu'à la fin de séance

Total séance : 5400 m
Cumul semaine : 15600 m

Vendredi 5 janvier – 10h00-12h00

Echauffement (1600 m)

500	Crawl en alternant NC et jambes
	(25/25 50/50 75/75 100/100)
500	4N par 100 4N
500	Crawl (10" sprint)x6 (repos environ 45"-1'15")
	Les nageurs sprintent au signal sonore (perche, sifflet)

100 souple au choix

Série (3000 m)

4x50	meilleure moyenne possible (1:00)
2x200	Pull Cr 5 temps
3x50	meilleure moyenne possible (1:00)
2x150	50 Cr 50 spé 50 au choix
2x50	meilleure moyenne possible (1:00)
2x100	Pull Cr 5 temps
1x50	meilleure moyenne possible (1:00)
100	souple au choix

La série est faite 2 foix
La deuxième fois, tous les 50 mètres sont depart plunges

Récupération (600 m)

600	Plaquettes zoomer (100cr 50dos)

Total séance : 5200 m
Cumul semaine : 20800 m

Samedi 6 janvier – 10h00-12h00

Echauffement (1000 m)

4x250	100-75-50-25
	(1) 4N à l'envers
	(2) en alternant 'bras brasse-jambes pap' et 'godilles dorsales pieds en avant'
	(3) respiration 3-5-7-max (sans respirer) en Crawl
	(4) en alternant 'ondulation sur le ventre et le dos' par 25 et 'spé'

Série (3200 m)

200	4N
400	spé (50 éduc 50nc)
600	pull plaq Cr
800	(25P/25C 50D/50C 75B/75C 100 4N/100C 75B/75C 50D/50C 25P/25C)
600	plaq Cr
400	Spé
200	4N à l'envers
100	souple au choix

Fin de stage…

Australienne

Total séance : 4200 m (hors australienne)
Total semaine : 25000 m