



Programme- Stage d'entraînement de Dieppe

Du samedi 22 février au lundi 24 février 2014

Samedi 22 février

9H00- Accueil des participants

9H30-11H30- Natation à la piscine d'Arques La Bataille

Travail à sec : A faire 3 fois

Gainage 30'' 2 bras, 30'' bras gauche, 30'' bras droit

Jambes : 20 flexions, 5 jambe droite, 5 jambe gauche

Abdominaux : 20 crunch, 10 grand

10 pompes

10 triceps (Dips)

Groupe 1 : (nageurs confirmés) Léna, Quentin, Clément, Lucas, Paul, Gabriel

Groupe 2 : (nageurs initiés) Arthur Maurice, Alban, Florian, Arthur Masson, Jason

1000m d'échauffement

Groupe 1 : Martin

La deuxième répétition doit être effectuée plus vite que la première

2x400- D 5'45- plaquettes

2x300- D 4'30

2x200- D 3'- plaquettes

2x100- D 1'45

Groupe 2 : Benoît

Travail de changement d'allure (fartleck)

Diminution du nombre de coups de bras, consigne : faire moins de 20 coups de bras sur 10x50m D 1'

Les nageurs ont réalisé entre 27 et plus de coups de bras sur la série.

12H00- Repas

14H00- Vélo + Enchaînement course à pied

72 km à 28 km/h env. (cadets/juniors) 65 km à 29 km/h env. (minimes)

Travail en endurance fondamentale avec prise de relais une file montante/ une file descendante + cap (8x30s vite/30s Lent puis 20min souple)

18H : Etirements

19H00-Repas

20H30 : Présentation des modes de sélection au championnat de France Jeunes (Duathlon, Triathlon, Aquathlon, Ligue) Quota par catégorie d'âge, Présentation du class Triathlon 2014.

Dimanche 23 février

8H30- Petit déjeuner

9H30- Départ en vélo direction Dieppe pour une séance course à pied sur la piste d'athlétisme - retour vélo

Echauffement 15 à 20'

Minimes : 2x200 VMA+2

4x600 VMA-1 r :1'

Cadets-Juniors : 3x200 VMA+2 R 30''

5x800 VMA-1 R 1'

2x200

Footing de récupération 5'

12H30- Repas

14H30-16H30 Natation à la piscine d'Arques La Bataille

Travail à sec : A faire 3 fois

Gainage 45'' 2 bras, 45'' bras gauche, 45'' bras droit

Jambes : 20 flexions, 5 jambe droite, 5 jambe gauche

Abdominaux : 20 crunch, 10 grand

10 pompes

10 triceps (Dips)

Dans l'eau :



Echauffement commun : 500m crawl/4 Nages ; 5x100m bras (25 poings fermés/75 normal ; 25 Mini/75 normal)

Groupe 1 : Léna, Quentin, Valentin, Clément, Come, Lucas, Paul, Gabriel (Benoît)

4x50 accélération

4x50 TTV- D 1'15

4x100- D 1'25

200m souple

4x50 TTV- D 1'15

2x200- D 2'45

200m souple

4x50 TTV- D 1'15

400m (25m polo, 50m allure 400, 25m amplitude)

200 souple

4x100 palmes nage complète

25m sprint, 75m allure 400- D 1'30

100m récupération



Groupe 2 : Arthur Maurice, Alban, Florian, Arthur Masson, Jason (Martin)

4x100 plaquettes- D 1'50

400m NL (25m rattrapé avant/75m normal)

8x50m- D 1'10 Meilleur Moyenne possible

400m palmes Grande Amplitude 5 temps

12x25m (TV/L) D 45''

300m battements Grande Amplitude

2x50m Max R : 2'

17H30 Sortie à Dieppe – Boissons offertes par la ligue au bar « Les Tribunaux ».

19H30- Repas

20h30 : Présentation du IATE, attentes du stage d'entraînement, Nutrition, planification d'une saison, intérêt de l'assiduité aux entraînements.



Lundi 24 février

8H30- Petit déjeuner

9H30-11H30 Multi-enchaînements vélo-course à pied

Echauffement à vélo 30'

1500m de footing commun

Transition et boucle à vélo 5,2km ensemble prise de relais (collaboration)

Càp- Aller rapide 750m (cadets-juniors), 500m (minimes)

Retour footing soit 1500m (cadets-juniors) et 1000m (minimes)

Transition et vélo rapide (en opposition ou collaboration d'intérêt commun)

Càp rapide aller et retour

Retour à vélo tranquille (20')

On observe des difficultés sur les transitions : trop de précipitation pour chausser qui empêche de prendre de la vitesse et entraîne un décrochage du peloton.

12H00- Repas

14H30 : Travail de proprioception

Footing de 15'

1er atelier : Travail de pied (montées de genoux avec différentes variantes)

Travail de coordination (utilisation des bras sur les déplacements, synchronisation bras-jambe)

Corde à sauter



