



## Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation

### *Commission Natation Course*

**Siège social** : Maison régionale des Sports – 2 avenue de l'Université 33400 Talence  
Tél : 05.56.98.77.34 / Mél : [talence@ffnatationlna.fr](mailto:talence@ffnatationlna.fr)

## Planification stage Hagetmau

**Samedi 19 octobre (AM)** : capacité aéro (à base de 600, 3 ou 4x600) (volume : 3700m)

Après la séance, visite des installations, regroupement des nageurs au gymnase pour présentation, jeux d'équipe et de cohésion

**Dimanche 20 octobre (matin)** : 400 chrono (volume : 3500m)

**(AM)** : Travail en équipe (relais), anaéro alactique (volume : 3100m)

Sport collectif au gymnase

**Lundi 21 octobre (matin)** : Capa aéro (8x100 – 6x100 – 4x100 – 2x100) (volume : 4400m)

**(AM)** : Technique (3200m)

Exercices élastiques + gainage au dojo

**Mardi 22 octobre (matin)** : capa aéro (800 – 600 – 400 – 200) (volume : 4400m)

**(AM)** : Sprint en trinôme (volume : 4000m)

Exercices élastiques au dojo

**Mercredi 23 octobre (matin)** : Puissance aéro (4x200 90% - 8x100 95%) (volume : 4500m)

**(AM)** : Technique 4N (volume : 3500m)

Gainage + sport collectif au dojo

**Jeudi 24 octobre (matin)** : Puiss aéro 4N, nageurs filmés (volume : 4000m)

**(AM)** : Séance d'1h dans l'eau, nageurs filmés 2x25 Cr (vol : 2100m)

Retour vidéo au foyer

**Vendredi 25 octobre (matin)** : capa aéro (10x400) (volume : 5500m)

Marche et étirements d'1h

**(AM)** : anaéro al 2x50 sprint (volume : 4500m)

**Samedi 26 octobre (matin)** : puissance aéro (6x100 2 à 95%, 2 à 100%, 2 à 105%) (vol : 5000m)

**(AM)** : Back end speed (3x50 chrono à faire : meilleur 100m/2) (volume : 4300m)

**Dimanche 27 octobre (matin)** : Technique nouveaux outils (volume : 3000m)

PPG élastiques au dojo

**(AM)** : capa aéro (3x800 progr 1 à 3) (volume : 5000m)



## Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation

### *Commission Natation Course*

**Siège social** : Maison régionale des Sports – 2 avenue de l'Université 33400 Talence

Tél : 05.56.98.77.34 / Mél : [talence@ffnatationlna.fr](mailto:talence@ffnatationlna.fr)

**Lundi 28 octobre (matin)** : Technique nouveaux outils (volume : 3500m)

**(AM)** : 1500 Chrono (vol : 5200m)

**Mardi 29 octobre (matin)** : capa aéro dominante spé (volume : 3800m)

**(AM)** : Anaéro al / anaéro lactique 100 spé cassé (volume : 4000m)

**Mercredi 30 octobre (matin)** : W en équipe, relais (100m avec palmes, 100m sans palmes) (vol : 3,7)