

Stage hiver

2026

09 / 10 / 11 janvier 2026

Nb de séances: 5

Distance Totale: 20,00 km

Dist moyenne par séance 4,00 km

Commentaires:

09/01/2026

Vendredi matin
SAAL + sprint

Dist.	Séries	Durée
1000	50cr - 50 spé - 100 cr - 100 4n - 200 cr - 200 4n - 100 cr - 100 4n - 50 cr - 50 spé	00:30
2000	5x200 cr PPE d3'15 ou r20" 10x100 cr PJ d1'45 ou r15"	00:40
1000	6x100 jambes + palmes d2' ou r15" 8x50 jambes d1'15 ou r15"	00:25
300	12x25 cr ou spé sprint d2'	00:25
4300	Total	Total 02:00

09/01/2026

Vendredi aprem Mixte + sprint

Dist.	Séries	Durée
800	400 cr PPE bien nagé 400 4n + palmes	00:20
1000	10x100 cr PJ d1'45	00:20
500	10x50 jambes + palmes d1'	00:10
800	8x100 4n d2'	00:20
400	8x50 jambes d1'15	00:10
300	12x25 cr ou spé sprint d2' : 1 sur 2 plongé	00:25
3800	Total	Total 01:45

10/01/2026

**Samedi matin
SAAL + sprint**

Dist.	Séries	Durée
800	2x(100 cr + 100 dos + 100 br + 100 4n) r=15"	00:25
	2x400 cr PPE r30"	
	4x200 cr PJ d3'15 ou r20"	
2400	8x100 4n ou spé d2' ou r15"	00:45
	12x50 jambes + palmes d1'15 :	
600	1 lent / 1 moy / 1 vite	00:15
300	12x25 cr ou spé sprint d2' : 1 sur 2 plongé	00:25
4100	Total	Total 01:50

10/01/2026

Samedi aprem Puissance aérobie

Dist.	Séries	Durée
	2x(75cr / 25dos + 75cr / 25br + 75cr / 25pap)	
600	tout enchainé	00:10
400	400 cr PPE facile	00:10
	400 cr PJ vitesse max chrono !	
600	200 souple	00:10
400	8x50 jambes + palmes d1'	00:10
	5x100 4n ou spé rapide d2'	
800	300 souple	00:20
400	8x50 jambes d1'15	00:10
	20x25 cr ou spé rapide d30"	
700	200 souple	00:15
200	8x25 : plogéons + rep nage à bloc d 2'	00:20
4100	Total	Total 01:45

11/01/2026

Dimanche matin Anaérobic lactique

Dist.	Séries	Durée
1300	6x50 cr amplitude max + coulées max 6x100 : 1 en cr / 1 en 4n ou spé 6x50 spé accélération avant virages + coulées 4x25 spé ↗ progressive	00:30
	9x100 spé, d 3' : L, M, V	
1200	300 souple au choix	00:35
400	8x50 jambes facile d1'15	00:10
	12x50 spé, d 1'30 : L, M, V	
800	200 souple	00:25
3700	Total	Total 01:40