

## CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS NATATION ET CAP DU GROUPE ADULTE DU 1<sup>er</sup> AU 7 FÉVRIER

### SÉANCE NATATION

LUNDI 1/02		MERCREDI 3/02		VENDREDI 5/02		SAMEDI 6/02	
Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 6h30 à 8h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <p>- <u>4*300 r=20"</u>: 1 en 75 cr 25 batt au choix / 1 en 50 Cr 50 3Nages</p> <p><b>Corps de Séance 2400 :</b> Bloc à effectuer 3 fois (2nd bloc en pull)</p> <p>- <u>4*100 r=15"</u> en 50 éduc (1<sup>er</sup> bloc = 25 double appuis Ventral 25 double appuis dorsal / 2nd bloc = rattrapé / 3ème bloc = 3 appuis bras D 3 appuis bras G) – 50 Cr 3 temps</p> <p>- <u>200 Cr</u> égalité d'appuis</p> <p>- <u>4*50 r=15"</u> avec 1 en 25 Vite 25 facile et 1 en 5 temps</p> <p><b>Récupération 400 :</b> - <u>400 m</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 4000m</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>4*200 r=20"</u>: 1 en 75 cr 25 batt au choix / 1 en 50 Cr 25 Br 25 Dos</p> <p><b>Corps de Séance 1800 :</b> Bloc à effectuer 3 fois (2nd bloc en pull)</p> <p>- <u>2*100 r=15"</u> en 50 éduc (1<sup>er</sup> bloc = 25 double appuis Ventral 25 double appuis dorsal / 2nd bloc = rattrapé / 3ème bloc = 3 appuis bras D 3 appuis bras G) – 50 Cr 3 temps</p> <p>- <u>200 Cr</u> égalité d'appuis</p> <p>- <u>4*50 r=15"</u> avec 1 en 25 Vite 25 facile et 1 en 5 temps</p> <p><b>Récupération 400 :</b> - <u>400 m</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 3000m</p>	<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <p>- <u>6 *100 r=15"</u>: 25 double appuis 75 Cr</p> <p>- <u>12 *50 r=10"</u>: 4 En 25 pap-25 dos / 4 en 25 dos - 25 Br / 4 en 25 Br – 25 Cr</p> <p><b>Corps de Séance 2400 :</b></p> <p>- <u>3*200 r=20"</u> en Pull : en 100 m 3 temps- 50 5 temps – 50 7 temps</p> <p>- <u>8*150 m r=20"</u>: 4 en 100 Cr facile 50 Cr progressif et 4 en 50 Cr progressif 100 Cr facile</p> <p>- <u>2 * 300 m r=30"</u> en Palmes : 50 battement bras en opposition 100 Cr sans battement</p> <p><b>Récupération 400 :</b> - <u>4 *100 m r=15"</u> en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>TOTAL 4000m</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>4 *100 r=15"</u>: 25 double appuis 75 Cr</p> <p>- <u>8 *50 r=10"</u>: 4 En 25 Cr 25 Br / 4 en 25 Cr 25 dos</p> <p><b>Corps de Séance 1600 :</b></p> <p>- <u>3*100 r=20"</u> en Pull : en 50 m 3 temps- 50 5 temps</p> <p>- <u>6*150 m r=20"</u>: 3 en 100 Cr facile 50 Cr progressif et 3 en 50 Cr progressif 100 Cr facile</p> <p>- <u>2* 200 m r=30"</u> en Palmes : 100 battement bras en opposition 100 Cr sans battement</p> <p><b>Récupération 400 :</b> - <u>4 *100 m r=15"</u> en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>TOTAL 2800m</p>	<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <p><u>4*200 r=20"</u>: 150 Cr 50 batt costal</p> <p><u>4*100 4N r=20"</u></p> <p><b>Corps de Séance 2400 :</b> Bloc à effectuer 3 fois (2nd bloc en pull)</p> <p>- <u>6 * 50 m r=10"</u>: 1 en éduc (1<sup>er</sup> bloc = retour doigts sur l'eau / 2nd bloc Grand chien / 3ème bloc = 3 appuis 2 inspirations) 1 en Cr 3 temps</p> <p>- <u>300 m</u> en 25 Vite 75 Facile</p> <p>- <u>2 * 100 r=20"</u> par 2 (1 meneur par 100m)</p> <p><b>Récupération 400 :</b> - <u>2*200 m r=20"</u> en 150 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 4000m</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p><u>2*200 r=20"</u>: 150 Cr 50 batt costal</p> <p><u>2*100 r=20"</u>: 25 Br 25 Dos 50 Cr</p> <p><b>Corps de Séance 1800 :</b> Bloc à effectuer 3 fois (2nd bloc en pull)</p> <p>- <u>4 * 50 m r=10"</u>: 1 en éduc (1<sup>er</sup> bloc = retour doigts sur l'eau / 2nd bloc Grand chien / 3ème bloc = 3 appuis 2 inspirations) 1 en Cr 3 temps</p> <p>- <u>200 m</u> en 25 Vite 75 Facile</p> <p>- <u>2 * 100 r=20"</u> par 2 (1 meneur par 100m)</p> <p><b>Récupération 400 :</b> - <u>2*200 m r=20"</u> en 150 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 3000m</p>	<p><b>Echauff 1200 :</b> <u>3*300 r=30"</u>: 1<sup>er</sup> en 75 Cr 25 Br / 2nd en 75 cr 25 dos / 3ème en 75 Cr 25 pap</p> <p><u>6*50 r=10"</u>: en 25 battement - 25 Cr</p> <p><b>Corps de Séance 2400 :</b> - <u>200</u> égalité d'appuis</p> <p>- <u>8 * 50 m r=10"</u> avec 1 en 25 doubles appuis 25 Cr / 1 en 25 Vite 25 Facile</p> <p>- <u>300 Pull</u> 30 3 temps 50 5 temps</p> <p>- <u>600</u> Tempo par 2 relais par 100m</p> <p>- <u>300 Pull</u> respi 227</p> <p>- <u>8*50 m r=10"</u> avec 1 en 25 double appuis dorsal 25 dos et 1 en 50 progressif</p> <p>- <u>200</u> égalité de coup de bras</p> <p><b>Récupération 400 :</b> 400 m en 50 Cr 25 batt Dorsal 25 Dos</p> <p>Total 4000 m</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p><u>2*300 r=30"</u>: 1<sup>er</sup> en 75 Cr 25 Br / 2nd en 75 cr 25 dos</p> <p><u>4*50 r=10"</u>: en 25 battement - 25 Cr</p> <p><b>Corps de Séance 1600 :</b></p> <p>- <u>200</u> égalité d'appuis</p> <p>- <u>8 * 50 m r=10"</u> avec 1 en 25 doubles appuis 25 Cr / 1 en 25 Vite 25 Facile</p> <p>- <u>400</u> Tempo par 2 relais par 100m</p> <p>- <u>8*50 m r=10"</u> avec 1 en 25 double appuis dorsal 25 dos et 1 en 50 progressif</p> <p>- <u>200</u> égalité de coup de bras</p> <p><b>Récupération 400 :</b> 400 m en 50 Cr 25 batt Dorsal 25 Dos</p> <p>Total 2800 m</p>

Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 12h à 13h	Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 8h à 9h <b>(une ligne d'eau réservée aux nageurs débutants)</b>	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Contenu spécifique débutant	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<b>Echauff 800 :</b> - <u>4*200 r=20"</u> : 1 en 75 cr 25 batt au choix / 1 en 50 Cr 50 3Nages  <b>Corps de Séance 1800 :</b> Bloc à effectuer 3 fois (2nd bloc en pull)  - <u>2*100 r=15"</u> en 50 éduc (1 <sup>er</sup> bloc = 25 double appuis Ventral 25 double appuis dorsal / 2nd bloc = rattrapé / 3ème bloc = 3 appuis bras D 3 appuis bras G) – 50 Cr 3 temps  - <u>200 Cr</u> égalité d'appuis  - <u>4*50 r=15"</u> avec 1 en 25 Vite 25 facile et 1 en 5 temps  <b>Récupération 400 :</b> - <u>400 m</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras  TOTAL 3000m	<b>Echauff 400 :</b> - <u>2*200 r=20"</u> : 1 en 75 cr 25 batt au choix / 1 en 50 Cr 25 Br 25 Dos  <b>Corps de Séance 1500 :</b> Bloc à effectuer 3 fois (2nd bloc en pull)  - <u>2*100 r=15"</u> en 50 éduc (1 <sup>er</sup> bloc = 25 double appuis Ventral 25 double appuis dorsal / 2nd bloc = rattrapé / 3ème bloc = 3 appuis bras D 3 appuis bras G) – 50 Cr 3 temps  - <u>200 Cr</u> égalité d'appuis  - <u>2*50 r=15"</u> en 25 Vite 25 facile  <b>Récupération 400 :</b> - <u>400 m</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras  TOTAL 2300m			<b>Echauff 800 :</b> <u>2*200 r=20"</u> : 150 Cr 50 batt costal  <u>4*100 4N r=20"</u>  <b>Corps de Séance 1800 :</b> Bloc à effectuer 3 fois (2nd bloc en pull)  - <u>4 * 50 m r=10"</u> : 1 en éduc (1 <sup>er</sup> bloc = retour doigts sur l'eau / 2nd bloc Grand chien / 3ème bloc = 3 appuis 2 inspirations) 1 en Cr 3 temps  - <u>200 m</u> en 25 Vite 75 Facile  - <u>2 * 100 r=20"</u> par 2 (1 meneur par 100m)  <b>Récupération 400 :</b> - <u>2*200 m r=20"</u> en 150 Cr 50 dos à 2 bras  TOTAL 3000m	<b>Echauff 400 :</b> <u>2*100 r=20"</u> : 75 Cr 25 batt costal  <u>2*100 r=20"</u> : 25 Br 25 Dos 50 Cr  <b>Corps de Séance 1500 :</b> Bloc à effectuer 3 fois (2nd bloc en pull)  - <u>2 * 50 m Educatif r=10"</u> : (1 <sup>er</sup> bloc = retour doigts sur l'eau / 2nd bloc Grand chien / 3ème bloc = 3 appuis 2 inspirations)  - <u>200 m</u> en 25 Vite 75 Facile  - <u>2 * 100 r=20"</u> par 2 (1 meneur par 100m)  <b>Récupération 200 :</b> - <u>200 m</u> en 150 Cr 50 dos à 2 bras  TOTAL 2100m	<b>Echauff 800 :</b> <u>3*200 r=30"</u> : 1 <sup>er</sup> en 75 Cr 25 Br / 2nd en 75 cr 25 dos / 3ème en 75 Cr 25 pap  <u>4*50 r=10"</u> : en 25 battement - 25 Cr  <b>Corps de Séance 1800 :</b> - <u>200</u> égalité d'appuis  - <u>8 * 50 m r=10"</u> avec 1 en 25 doubles appuis 25 Cr / 1 en 25 Vite 25 Facile  - <u>600</u> Tempo par 2 relais par 100m  - <u>8*50 m r=10"</u> avec 1 en 25 double appuis dorsal 25 dos et 1 en 50 progressif  - <u>200</u> égalité de coup de bras  <b>Récupération 400 :</b> 400 m en 50 Cr 25 batt Dorsal 25 Dos  Total 3000 m

## SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI GROUPE FEMME SÉANCE VMA	MARDI SÉANCE ALLURE PROGRESSIVE	JEUDI VARIATION D'ALLURE	SAMEDI CROSS DU CAEN TRI !
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un tour de prairie en footing + 10' de gammes techniques</li> </ul> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' avec Alternance de renforcement musculaire + Cap</li> <li>• 10' avec 5 fois (20" Vite 1'40" récup)</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un tour de prairie en footing + 10' de gammes techniques</li> </ul> <p><u>Corps de Séance 32':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 fois 6' progressive ( 3' allure tempo + 2' allure S-M + 1' allure VMA) r=2'</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un tour de prairie en footing + 10' de gammes techniques</li> </ul> <p><u>Corps de séance 26':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 fois ( 1' d'effort r=1' + 45" d'effort r=1' + 30" d'effort r=1' + 15 " d'effort r=1' )</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><u>Échauffement 20':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' en Endurance Fondamentale</li> <li>• 10' avec des accélérations</li> </ul> <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Course de 4,5km pour les benjamins, minimes et cadets</li> <li>• Course de 6 km à partir des juniors</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>

## SÉANCE HOME TRAÎNER

SÉANCE TECHNIQUE + travail mixte (Force-Vélocité)	SÉANCE VARIATIONS D'ALLURES
<p><b><u>Échauffement 20' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>15'</b> avec 3'30" les 2 jambes / 45" jambe droite / 45" jambe gauche<ul style="list-style-type: none"><li>◦ Garder le talon vers le bas durant le pédalage</li></ul></li><li>• <b>5'</b> facile 90 RPM (rotation par minute = vélocité du pédalage)</li></ul> <p><b><u>Corps de Séance 30' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Bloc à faire 5 fois :</b><ul style="list-style-type: none"><li>◦ <b>6'</b> avec (4' travail de force à 50 rpm + 1' 120 Rpm + 1' 90 rpm)</li></ul></li></ul> <p><b><u>Récupération 10' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>10'</b> entre 80 et 90 RPM</li></ul>	<p><b><u>Échauffement 20' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>12'</b> facile</li><li>• <b>4'</b> avec 4 * 30" accélérations progressives / 30" récup</li><li>• <b>4'</b> facile</li></ul> <p><b><u>Corps de Séance 32' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>3'</b> Allure progressive r=2'</li><li>• <b>4*15"</b> Vite r=1'15"</li><li>• <b>3'</b> Allure progressive r=2'</li><li>• <b>4*15"</b> Vite r=1'15"</li><li>• <b>3'</b> Allure progressive r=2'</li></ul> <p><b><u>Récupération 8' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>8'</b> entre 80 et 90 RPM</li></ul>