

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS NATATION ET CAP DU GROUPE ADULTE DU 25 AU 31 JANVIER

SÉANCE NATATION

LUNDI 25/01		MERCREDI 27/01		VENDREDI 29/01		SAMEDI 30/01	
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>Echauff 1200 : - 400 en 75 cr 25 batt dorsal - 8*50 r=10" en 25 jbs-25 Nc : 2 en pap / 2 en dos / 2 en brasse / 2 en Cr - 4*100 r=15' : 50 3N-50 Cr</p> <p>Corps de Séance 2400 avec 4 blocs de 600m: - 4* (50 +100) avec 50 éduc rattrapé r=10" + 100 cr 3 temps r=10" - 3*200 Pull r=20" en 50 amplitude 50 5 temps - 4*(50+100) avec 50 éduc double appuis r=10" + 100 cr 3 temps - 2*300 r=20" Palmes avec 75 batt ventral-dorsal 75 cr sans battement</p> <p>Récup 400 : - 4*100 m r=15" en 50 dos à 2 bras 50 Cr</p> <p>Total : 4000</p>	<p>Echauff 900 : - 300 en 75 cr 25 batt dorsal - 6*50 r=10" en 25 jbs-25 Nc : 2 en dos / 2 en brasse / 2 en Cr - 3*100 r=15' : 50 2N-50 Cr</p> <p>Corps de Séance 1800 avec 3 blocs de 600m : - 4* (50 +100) avec 50 éduc rattrapé r=10" + 100 cr 3 temps r=10" - 2*300 r=20" Palmes avec 75 batt ventral-dorsal 75 cr sans battement - 4*(50+100) avec 50 éduc double appuis r=10" + 100 cr 3 temps</p> <p>Récup 200 : - 2*100 m r=15" en 50 dos à 2 bras 50 Cr</p> <p>Total 2900</p>	<p>Echauff 1000: - 500 en 75 cr 25 batt ventral - 2*250 r=30" en 100 cr – 75 dos – 50 Br – 25 pap</p> <p>Corps de Séance 2400 avec bloc de 800m à effectuer 3 fois: - 100 m éducatif - 2*200m r=30" égalité de coups de bras par 50m - 6*50 r=15" avec 1 en 5 temps et 1 en 20 sprint 30 facile</p> <p>1^{er} bloc en NC avec éducatif = battement bras en opposition + inspi costale 2nd bloc en pull avec éduc 50 double appuis Ventral – 50 double appuis dorsale 3^{ème} bloc en NC avec éducatif = 1 bras avec autre bras le long du corps</p> <p>Récup 400 : - 4*100 r=15" avec 25 dos à 2 bras – 25 dos – 50 Cr</p> <p>Total 4000</p>	<p>Echauff 800: - 400 en 75 cr 25 batt ventral - 2*200 r=30" en 100 cr – 50 dos – 50 Br</p> <p>Corps de Séance 1800 avec bloc de 600m à effectuer 3 fois: - 100 m éducatif - 200m r=30" égalité de coups de bras par 50m - 6*50 r=15" avec 1 en 5 temps et 1 en 20 sprint 30 facile</p> <p>1^{er} bloc en NC avec éducatif = battement bras en opposition + inspi costale 2nd bloc en pull avec éduc 50 double appuis Ventral – 50 double appuis dorsale 3^{ème} bloc en NC avec éducatif = 1 bras avec autre bras le long du corps</p> <p>Récup 400 : - 4*100 r=15" avec 25 dos à 2 bras – 25 dos – 50 Cr</p> <p>Total 3000</p>	<p>Echauff 800: - 4*200 m r=20" avec 1 en 50 batt costal- 50 Cr et 1 en 4N (25 jbs-25 Nc)</p> <p>Corps de Séance 3000: - 6*100 Pull r=20" en 25 doubles appuis 75 Cr 5 temps - 4*150 r=20" égalité de coup de bras par 50 m - 3*200 r=30" : En 50 bras D – 50 bras G 100 Cr progressif - 4*150 r=30" 50 Cr 100 4N - 12*50 m r=15" avec 2 en 8 appuis en sprint sans inspirer le reste facile + 1 en dos</p> <p>Récup 200 : - 200 récup au choix</p> <p>Total 4000m</p>	<p>Echauff 600: - 6*100 m r=15" avec 1 en 50 batt costal- 50 Cr et 1 50 dos 50 Br</p> <p>Corps de Séance 2000: - 4*100 Pull r=20" en 25 doubles appuis 75 Cr 5 temps - 4*100 r=20" égalité de coup de bras par 50 m - 2*200 r=30" : En 50 bras D – 50 bras G 100 Cr progressif - 4*100 r=30" égalité de coup de bras - 8*50 m r=15" avec 2 en 8 appuis en sprint sans inspirer le reste facile + 1 en dos + 1 en Cr amplitude</p> <p>Récup 200 : - 200 récup au choix</p> <p>Total 2800m</p>	<p>Echauff 1200: - 8*150 r=20" 1 en 25 batt Ventral100 Cr 25 batt dorsal et 1 en 100 4N 50 dos à 2 bras</p> <p>Corps de Séance 2500: - 10*50 m pull r=10" 1 en 25 double appuis 25 Cr + 1 en Cr 5 temps - 5 *100 r=20" en 25 vite 50 cr amplitude 25 dos - 500 m en 100 Cr + 25 pap - 5 *100 r=20" en 25 vite 50 cr amplitude 25 Br - 10*50 m 1 en 8 appuis en sprint le reste facile + 1 en 25 double appuis 25 Cr</p> <p>Récup 300 : - 2 * 150 r=20" avec 50 battement dos 50 dos 50 Cr</p> <p>Total 4000</p>	<p>Echauff 600: - 4*150 r=20" 1 en 25 batt Ventral100 Cr 25 batt dorsal</p> <p>Corps de Séance 2000: - 8*50 m pull r=10" 1 en 25 double appuis 25 Cr + 1 en Cr 5 temps - 4 *100 r=20" en 25 vite 50 cr amplitude 25 dos - 400 m en 75 Cr + 25 dos - 4 *100 r=20" en 25 vite 50 cr amplitude 25 Br - 8*50 m 1 en 8 appuis en sprint le reste facile + 1 en 25 double appuis 25 Cr</p> <p>Récup 200 : - 2 * 100 r=20" avec 25 battement dos 25 dos 50 Cr</p> <p>Total 2800</p>

Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 8h à 9h (une ligne d'eau réservée aux nageurs débutants)	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p>Echauff 800 : - 400 en 75 cr 25 batt dorsal - 8*50 r=10" en 25 jbs-25 Nc : 2 en pap / 2 en dos / 2 en brasse / 2 en Cr</p> <p>Corps de Séance 1600 avec 4 blocs de 400m: - 4* 100 r=15" en 50 éduc rattrapé - 100 cr 3 temps - 2*200 Pull r=20" en 50 amplitude 50 5 temps - 4*100 r=15" en 50 éduc double appuis - 100 cr 3 temps - 400 Palmes avec 50 batt ventral-dorsal 50 cr sans battement</p> <p>Récup 400 : - 4*100 m r=15" en 50 dos à 2 bras 50 Cr</p> <p>Total 2800</p>	<p>Echauff 600 : - 300 en 75 cr 25 batt dorsal - 6*50 r=10" en 25 jbs-25 Nc : 2 en dos / 2 en brasse / 2 en Cr</p> <p>Corps de Séance 1200 avec 3 blocs de 600m : - 4* 100r=15" en 50 éduc rattrapé -100 cr 3 temps - 2*200 r=20" Palmes avec 50 batt ventral-dorsal 50 cr sans battement - 4*100 r=15" en 50 éduc double appuis - 100 cr 3 temps</p> <p>Récup 200 : - 2*100 m r=15" en 50 dos à 2 bras 50 Cr</p> <p>Total 2000</p>	<p>Echauff 800: - 300 en 75 cr 25 batt ventral - 2*250 r=30" en 100 cr – 75 dos – 50 Br – 25 pap</p> <p>Corps de Séance 1800 avec bloc de 600m à effectuer 3 fois: - 100 m éducatif - 200m r=30" égalité de coups de bras par 50m - 6*50 r=15" avec 1 en 5 temps et 1 en 20 sprint 30 facile</p> <p>1^{er} bloc en NC avec éducatif = battement bras en opposition + inspi costale 2nd bloc en pull avec éduc 50 double appuis Ventral – 50 double appuis dorsale 3^{ème} bloc en NC avec éducatif = 1 bras avec autre bras le long du corps</p> <p>Récup 200 : - 200 avec 50 dos à 2 bras – 50 dos – 100 Cr</p> <p>Total 2800</p>	<p>Echauff 600: - 200 en 75 cr 25 batt ventral - 2*200 r=30" en 100 cr – 50 dos – 50 Br</p> <p>Corps de Séance 1500 avec bloc de 500m à effectuer 3 fois: - 100 m éducatif - 200m r=30" égalité de coups de bras par 50m - 4*50 r=15" avec 1 en 5 temps et 1 en 20 sprint 30 facile</p> <p>1^{er} bloc en NC avec éducatif = battement bras en opposition + inspi costale 2nd bloc en pull avec éduc 50 double appuis Ventral – 50 double appuis dorsale 3^{ème} bloc en NC avec éducatif = 1 bras avec autre bras le long du corps</p> <p>Récup 200 : - 2*100 r=15" avec 25 dos à 2 bras – 25 dos – 50 Cr</p> <p>Total 2300</p>	<p>Echauff 800: - 4*200 m r=20" avec 1 en 50 batt costal- 50 Cr et 1 en 4N (25 jbs-25 Nc)</p> <p>Corps de Séance 1600: - 6*50 Pull r=20" en 3 doubles appuis + le reste en Cr 5 temps - 3*100 r=20" égalité de coup de bras par 50 m - 2*200 r=30" : En 50 bras D +50 bras G 100 Cr 5 temps - 3*100 r=30" 25 Cr 50 4N 25 Cr - 6*50 m r=15" avec 2 en 8 appuis en sprint sans inspirer le reste facile + 1 en dos</p> <p>Récup 200 : - 200 récup au choix</p> <p>Total 2600m</p>	<p>Echauff 400: - 4*100 m r=15" avec 1 en 50 batt costal- 50 Cr et 1 50 dos 50 Br</p> <p>Corps de Séance 1400: - 6*50 Pull r=20" en 3 doubles appuis + le reste en Cr 5 temps - 3*100 r=20" égalité de coup de bras par 50 m - 200 r=30" : En 50 bras D +50 bras G 100 Cr 5 temps - 3*100 r=30" égalité de coup de bras - 6*50 m r=15" avec 2 en 8 appuis en sprint sans inspirer le reste facile + 1 en dos</p> <p>Récup 200 : - 200 récup au choix</p> <p>Total 2000m</p>	<p>Echauff 600: - 4*150 r=20" 1 en 25 batt Ventral100 Cr 25 batt dorsal et 1 en 100 4N 25 dos à 2 bras</p> <p>Corps de Séance 2000: - 8*50 m pull r=10" 1 en 25 double appuis 25 Cr + 1 en Cr 5 temps - 4*100 r=20" en 25 vite 50 cr amplitude 25 dos - 400 m en 75 Cr + 25 pap - 4 *100 r=20" en 25 vite 50 cr amplitude 25 Br - 8*50 m 1 en 8 appuis en sprint le reste facile + 1 en 25 double appuis 25 Cr</p> <p>Récup 200 : - 2 * 100 r=20" avec 25 battement dos 25 dos 50 Cr</p> <p>Total 2800</p>	<p>Echauff 600: - 4*150 r=20" 1 en 25 batt Ventral100 Cr 25 batt dorsal</p> <p>Corps de Séance 1500: - 6*50 m pull r=10" 1 en 25 double appuis 25 Cr + 1 en Cr 5 temps - 3 *100 r=20" en 25 vite 50 cr amplitude 25 dos - 3 *100 r=20" en 25 vite 50 cr amplitude 25 Br - 6*50 m 1 en 8 appuis en sprint le reste facile + 1 en 25 double appuis 25 Cr</p> <p>Récup 200 : - 2 * 100 r=20" avec 25 battement dos 25 dos 50 Cr</p> <p>Total 2300</p>
		Entraînement de 12h à 13h					
		Contenu spécifique débutant					

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI GROUPE FEMME SÉANCE VMA	MARDI SÉANCE VMA	JEUDI VARIATION D'ALLURE	SAMEDI FARTLEK CROSS
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Un tour de prairie en footing + 10' de gammes techniques <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4 fois 30" VMA - 30" récup 4 fois 1' VMA - 1' récup 2' VMA – 2' récup 4 fois 1' VMA – 1' récup 4 fois 30" VMA -30" récup <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Un tour de prairie en footing + 10' de gammes techniques <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4 fois 30" VMA - 30" récup 4 fois 1' VMA - 1' récup 2 fois 2' VMA – 2' récup 4 fois 1' VMA – 1' récup 4 fois 30" VMA -30" récup <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Un tour de prairie en footing <p><u>Corps de séance 40':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <u>2 fois 8'</u> avec (7'30" Tempo + 30" VMA) r=2' <u>2 fois 8'</u> avec (30" VMA + 7'30" Tempo) r=2' <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 10' footing 	<p><u>Échauffement 20':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 20' en Endurance Fondamentale <p><u>Corps de séance 40':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 8' d'effort r=2' 6' d'effort r=2' 4' d'effort r=2' 2' d'effort r=2' 4 * 1' d'effort r=2' <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 10' footing

SÉANCE HOME TRAINER

SÉANCE TECHNIQUE + VÉLOCITÉ	SÉANCE VARIATIONS D'ALLURES
<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 15' avec 3'30" les 2 jambes / 45" jambe droite / 45" jambe gauche<ul style="list-style-type: none">◦ Garder le talon vers le bas durant le pédalage• 5' facile 90 RPM (rotation par minute = vélocité du pédalage) <p><u>Corps de Séance 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Bloc à faire 5 fois :<ul style="list-style-type: none">◦ 6' avec (2' à 110 RPM + 1' à 100 RPM + 1' à 120 RPM + 2' à 95 RPM) <p><u>Récupération 10' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' entre 80 et 90 RPM	<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 12' facile• 4' avec 4 * 30" accélérations progressives / 30" récup• 4' facile <p><u>Corps de Séance 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 5' Tempo r=1'• 4*30" Vite r=1'• 5' Tempo r=1'• 4*30" Vite r=1'• 5' Tempo r=1' <p><u>Récupération 10' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' entre 80 et 90 RPM