

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 1 AU 7 MARS

SÉANCE NATATION

LUNDI 01 / 03		MERCREDI 03 / 03		VENDREDI 05 / 03	
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
<p>Echauff 800 :</p> <p>- 400 en 75 CR 25 battement au choix - <u>4 *100 4N r=15"</u></p> <p>Corps de Séance 2800 :</p> <p>- <u>8 * 50 r=10"</u>: 1 en éducatif - 1 en Cr progressif</p> <p>Bloc à effectuer 2 fois : - <u>3*100 r=15" Pull respi 5 temps</u> - <u>3*200 Tempo r=20"</u> - <u>2 * 50 Vite r=1'</u></p> <p>- <u>8 * 50 r=15"</u> avec 1 en pap dos et 1 en Br Cr</p> <p>Récup 400:</p> <p>- 400 en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 4000m</p>	<p>Echauff 600 :</p> <p>- <u>300</u> en 75 CR 25 battement au choix - <u>3 *100 r=15"</u> en 50 dos 50 Brasse</p> <p>Corps de Séance 2200 :</p> <p>- <u>8 * 50 r=10"</u>: 1 en éducatif – 1 en Cr progressif</p> <p>Bloc à effectuer 2 fois : - <u>2*100 r=15" Pull respi 5 temps</u> - <u>2*200 Tempo r=20"</u> - <u>2 * 50 Vite r=1'</u></p> <p>- <u>8 * 50 r=15"</u> avec 4 en Br 4 en 6 appuis en Cr 6 appuis en dos</p> <p>Récup 200:</p> <p>- 200 en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 3000m</p>	<p>Échauffement (1200) :</p> <p>- <u>8x100, r:15s</u> 2 en 75 CR/ 25 Double appui 2 en 75 CR/ 25 battement 4 en 75 CR / 25 par nage</p> <p>- <u>2x200, r:30s : 4N</u></p> <p>Corps de séance (2600) :</p> <p>- <u>6x100, r: 15s</u> 1 en 50 educ / 50 CR 1 en respi 3,4,5,6,7</p> <p>- <u>4x100, r: 20s</u> 4N, 25 vite par nage</p> <p>- <u>3x100, D : 1'45 : VMA</u></p> <p>- <u>4x100, r : 20s, palmes</u> 50 toupie / 50 CR</p> <p>- <u>3x100, D : 1'45 : VMA</u></p> <p>- <u>6x100, r : 15s, pull buoy</u> 3 en pull cheville 3 en pull, - coups de bras</p> <p>Recup (400)</p> <p>- 25 battement / 75 CR</p> <p style="text-align: right;">Total : 4200m</p>	<p>Échauffement (900) :</p> <p>- <u>9x100, r:15s</u> 3 en 75 CR/ 25 Double appui 3 en 75 CR/ 25 battement 3 en 75 CR / 25 par nage</p> <p>Corps de séance (1900) :</p> <p>- <u>4x100, r: 15s</u> 1 en 50 educ / 50 CR 1 en respi 3,4,5,6,7</p> <p>- <u>3x100, r: 20s</u> 3N, 25 vite par nage</p> <p>- <u>4x50, r : 30s : VMA</u></p> <p>- <u>4x100, r : 20s, palmes</u> 50 toupie / 50 CR</p> <p>- <u>4x50, r : 30s : VMA</u></p> <p>- <u>4x100, r : 15s, pull buoy</u> 2 en pull cheville 2 en pull, - coups de bras</p> <p>Recup (300)</p> <p>- 25 battement / 75 CR</p> <p style="text-align: right;">Total : 3100m</p>	<p>Echauff 800 :</p> <p>- <u>8 *100 r=15"</u> avec 2 en Cr / 2 en 50 Br 50 Cr / 2 en 50 Dos 50 Cr / 2 en 50 Pap 50 Cr</p> <p>Corps de Séance 2800 :</p> <p>- <u>8 * 50 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>400</u> en 50 éducr 50 Cr - <u>4 * 100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>400</u> en 50 Cr 50 nage au choix - <u>4 * 100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>400</u> en 50 éducr 50 Cr - <u>8 * 50 r=30"</u> en 25 Facile 25 Vite</p> <p>Récup 400 :</p> <p>- <u>400</u> en 50 Cr 50 au Choix</p> <p>TOTAL 4000m</p>	<p>Echauff 600 :</p> <p>- <u>6 *100 r=15"</u> avec 2 en Cr / 2 en 50 Br 50 Cr / 2 en 50 Dos 50 Cr</p> <p>Corps de Séance 2100 :</p> <p>- <u>6 * 50 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>300</u> en 50 éducr 50 Cr - <u>3 * 100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>300</u> en 50 Cr 50 nage au choix - <u>3 * 100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>300</u> en 50 éducr 50 Cr - <u>6 * 50 r=30"</u> en 25 Facile 25 Vite</p> <p>Récup 300 :</p> <p>- <u>300</u> en 50 Cr 50 au Choix</p> <p>TOTAL 3000m</p>

Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 12h à 13h	Entraînement de 8h à 9h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Contenu spécifique débutant	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p>Echauff 600 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 CR 25 battement au choix - <u>3 * 100 4N r=15"</u> <p>Corps de Séance 2200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>8 * 50 r=10"</u>: 1 en éducatif 1 en Cr progressif <p>Bloc à effectuer 2 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>2*100 r=15" Pull respi 5 temps</u> - <u>2*200 Tempo r=20"</u> - <u>2 * 50 Vite r=1'</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>8 * 50 r=15"</u> avec 1 en pap dos et 1 en Br Cr <p>Récup 200:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 en 50 Cr 50 dos à 2 bras <p>TOTAL 3000m</p>	<p>Echauff 400 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> en 75 CR 25 battement au choix - <u>2*100 r=15"</u> en 50 dos 50 Brasse <p>Corps de Séance 1500 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>8 * 50 r=10"</u>: 1 en éducatif – 1 en Cr progressif <p>Bloc à effectuer 1 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>2*100 r=15" Pull respi 5 temps</u> - <u>2*200 Tempo r=20"</u> - <u>2 * 50 Vite r=1'</u> <ul style="list-style-type: none"> - <u>8 * 50 r=15"</u> avec 4 en Br 4 en 6 appuis en Dos 6 appuis en Cr <p>Récup 100:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 en 50 Cr 50 dos à 2 bras <p>TOTAL 2000m</p>		Contenu spécifique débutant	<p>Echauff 600 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>6 * 100 r=15"</u> 2 en 50 Br 50 Cr / 2 en 50 Dos 50 Cr / 2 en 50 Pap 50 Cr <p>Corps de Séance 2100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>6 * 50 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>300</u> en 50 éduc 50 Cr - <u>3 * 100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>300</u> en 50 Cr 50 nage au choix - <u>3 * 100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>300</u> en 50 éduc 50 Cr - <u>6 * 50 r=30"</u> en 25 Facile 25 Vite <p>Récup 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 50 Cr 50 au Choix <p>TOTAL 3000m</p>

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 01 / 03 GROUPE FEMME	MARDI 03 / 03 SÉANCE TEMPO + VITESSE	JEUDI 05 / 03 ALLURE TEMPO
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Un tour de prairie en footing + 5' de gammes techniques <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <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 36':</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' Tempo r=2'• 8 fois (30" Vite – 1' récup)• 10' Tempo r=2' <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 36':</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 3 fois [(2' Tempo r=1') + (2' Allure M-S r=2') + (2' VMA r=3')] <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' footing

SÉANCE HOME TRAÎNER

SÉANCE MIXTE (Force + Vitesse) Durée 1h	SÉANCE PMA Durée 1h
<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 20' facile à 90 RPM <p><u>Corps de Séance 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bloc à faire 2 fois :</u><ul style="list-style-type: none">◦ 15' avec (8' travail de force 60 rpm intensité Tempo + 2' vitesse à 110 rpm + 3' récup) <p><u>Récupération 10' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' entre 80 et 90 RPM	<p><u>Échauffement 18' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 12' facile• 4' avec 4 * 30"accélérations progressives / 30" récup• 2'facile <p><u>Corps de Séance 36' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 2 fois [(6 * 30" PMA – 30" Récup) + (2' PMA -2' Récup) + (3* 1' PMA -1' Récup)] R=2' <p><u>Récupération 6' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 6' entre 80 et 90 RPM