

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 15 AU 21 FÉVRIER
SÉANCE NATATION

LUNDI 15 / 02		MERCREDI 17 / 02		VENDREDI 19 / 02		SAMEDI 20 / 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>Echauff 1200 :</p> <p>- 4*300 r=30" en 100 Cr 100 4N 50 Br 50 Dos</p> <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>Bloc à effectuer 3 fois (1^{er} et 3^{ème} bloc en Nage complète – 2nd bloc en pull)</p> <p>- 2* 100 r=15" en 50 éduc 50 Cr 5 temps</p> <p>- 2 * 200 Tempo r=20"</p> <p>- 4*50 r=15" 1 en 25 pap 25 Cr et 1 en 25 Cr sprint 25 dos</p> <p>Récup 400m :</p> <p>- 2 * 200 r=20" en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>Echauff 800 :</p> <p>- 4*200 r=30" 2 en 100 Cr 50 Br 50 Dos</p> <p>Corps de Séance 1800 :</p> <p>Bloc à effectuer 3 fois (1^{er} et 3^{ème} bloc en Nage complète – 2nd bloc en pull)</p> <p>- 2* 100 r=15" en 50 éduc 50 Cr 5 temps</p> <p>- 200 Tempo r=20"</p> <p>- 4*50 r=15" en 25 vite 25 facile</p> <p>Récup 400m :</p> <p>- 2 * 200 r=20" en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Echauff 1200 :</p> <p>- 400 en 75 Cr 25 Battement</p> <p>- 400 en 100 Cr 100 4N</p> <p>- 400 en 50 éduc 50 Cr</p> <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>3 bloc de 800m</p> <p>1^{er} Bloc :</p> <p>- 100 Tempo Pull r=15"</p> <p>- 200 Tempo r=30"</p> <p>- 4*50 r= 20" en 25 Sprint 25 facile</p> <p>- 200 tempo r=30"</p> <p>- 100 Tempo pull r=15"</p> <p>2nd Bloc :</p> <p>- 4*200 Palmes r=30"</p> <p>1 en 4N et 1 en 50 éduc Cr 50 Cr sans battement</p> <p>3^{ème} bloc :</p> <p>- 100 Tempo Pull r=15"</p> <p>- 200 Tempo r=30"</p> <p>- 4*50 r= 20" en 25 Sprint 25 facile</p> <p>- 200 tempo r=30"</p> <p>- 100 Tempo pull r=15"</p> <p>Récup 400m :</p> <p>- 4*100 r=15" en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>Echauff 900 :</p> <p>- 300 en 75 Cr 25 Battement</p> <p>- 300 en 100 Cr 25Br 25 Dos</p> <p>- 300 en 50 éduc 50 Cr</p> <p>Corps de Séance 1800 :</p> <p>3 bloc de 600m</p> <p>1^{er} Bloc :</p> <p>- 100 Tempo Pull r=15"</p> <p>- 100 Tempo r=30"</p> <p>- 4*50 r= 20" en 25 Sprint 25 facile</p> <p>- 100 tempo r=30"</p> <p>- 100 Tempo pull r=15"</p> <p>2nd Bloc :</p> <p>- 4*200 Palmes r=30"</p> <p>1 en 4N et 1 en 50 éduc Cr 50 Cr sans battement</p> <p>3^{ème} bloc :</p> <p>- 100 Tempo Pull r=15"</p> <p>- 200 Tempo r=30"</p> <p>- 4*50 r= 20" en 25 Sprint 25 facile</p> <p>- 200 tempo r=30"</p> <p>- 100 Tempo pull r=15"</p> <p>Récup 300m :</p> <p>- 3*100 r=15" en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>Echauff 1200:</p> <p>-6*100 r=15" avec 2 en 75 Cr 25 Br – 2 en 75 Cr 25 dos – 2 en 75 Cr 25 pap</p> <p>- 4 * 150 r=20" en 50 éduc 100 Cr</p> <p>Corps de Séance 2400:</p> <p>- 6*100 Tempo r=15"</p> <p>- 600 en 150 Cr 50 Br 150 Cr 50 Dos 150 Cr 50 pap</p> <p>- 3*200 Tempo r= 20"</p> <p>- 12*50 r=10" avec 1 en 25 batt sprint 25 Cr facile – 1 en 25 Cr sprint 25 Cr facile – 1 en 50 Cr 5 temps</p> <p>Récup 400 m :</p> <p>- 4 *100 en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>Echauff 1000:</p> <p>-4*100 r=15" avec 2 en 75 Cr 25 Br – 2 en 75 Cr 25 dos</p> <p>- 4 * 150 r=20" en 50 éduc 100 Cr</p> <p>Corps de Séance 1600:</p> <p>- 4*100 Tempo r=15"</p> <p>- 400 en 75 Cr 25 brasse 75 Cr 25 dos</p> <p>- 2*200 Tempo r= 20"</p> <p>- 8*50 r=10" avec 1 en 25 batt sprint 25 Cr facile – 1 en 25 Cr sprint 25 Cr facile</p> <p>Récup 400 m :</p> <p>- 4 *100 en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Echauff 1200 :</p> <p>- 300 en 75 Cr 25 battement au choix</p> <p>- 3*100 4N r=20"</p> <p>- 300 r=15" en 50 éduc et 50 Cr 5 temps</p> <p>Corps de Séance 2500 :</p> <p>- 10*50 r=15": 1 en 25 doubles appuis ventral 25 Cr et 1 en Cr progressif</p> <p>- 5*100 palmes r=20" en 50 éduc 50 Cr sans battement</p> <p>- 500 : Tempo par 2 relais par 125m</p> <p>- 5*100 Pull r=20" en 25 pap 75 Cr</p> <p>- 10*50 r=20" : 1 en 35 facile 15 sprint et 1 en 15 sprint 35 facile</p> <p>Récup 300 :</p> <p>- 300 en 75 Cr 25 au choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>Echauff 600 :</p> <p>- 300 en 75 Cr 25 battement au choix</p> <p>- 300 r=15" en 50 éduc et 50 Cr 5 temps</p> <p>Corps de Séance 2000 :</p> <p>- 8*50 r=15": 1 en 25 doubles appuis ventral 25 Cr et 1 en Cr progressif</p> <p>- 4*100 palmes r=20" en 50 éduc 50 Cr sans battement</p> <p>- 400 : Tempo par 2 relais par 100m</p> <p>- 4*100 Pull r=20" en 25 1 temps 75 Cr 3 temps</p> <p>- 8*50 r=20" : 1 en 35 facile 15 sprint et 1 en 15 sprint 35 facile</p> <p>Récup 400 :</p> <p>- 400 en 75 Cr 25 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>

Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 12h à 13h	Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 8h à 9h (une ligne d'eau réservée aux nageurs débutants)	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Contenu spécifique débutant	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p><u>Echauff 900 :</u></p> <p>- 3*300 r=30" en 100 Cr 100 4N 50 Br 50 Dos</p> <p><u>Corps de Séance 1800 :</u> Bloc à effectuer 3 fois (1^{er} et 3^{ème} bloc en Nage complète – 2nd bloc en pull)</p> <p>- 2* 100 r=15" en 50 éduc 50 Cr 5 temps - 200 Tempo r=20" - 4*50 r=15" 1 en 25 pap 25 Cr et 1 en 25 Cr sprint 25 dos</p> <p><u>Récup 300m :</u></p> <p>- 2 * 150 r=20" en 100 Cr 50 nage au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p><u>Echauff 600 :</u></p> <p>- 3*200 r=30" en 100 Cr 50 Br 50 Dos et 2 en 50 éduc 50 Cr</p> <p><u>Corps de Séance 1200 :</u> Bloc à effectuer 2 fois (1^{er} bloc en Pull – 2nd bloc en NC)</p> <p>- 2* 100 r=15" en 50 éduc 50 Cr 5 temps - 200 Tempo r=20" - 4*50 r=15" en 25 Vite 25 facile</p> <p><u>Récup 400m :</u></p> <p>- 2 * 200 r=20" en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>TOTAL 2200</p>		Contenu spécifique débutant	<p><u>Echauff 1200:</u></p> <p>-6*100 r=15" avec 2 en 75 Cr 25 Br – 2 en 75 Cr 25 dos – 2 en 75 Cr 25 pap</p> <p>- 4 * 150 r=20" en 50 éduc 100 Cr</p> <p><u>Corps de Séance 1600:</u></p> <p>- 4*100 Tempo r=15"</p> <p>- 400 en 100 Cr 100 4N</p> <p>- 2*200 Tempo r= 20"</p> <p>- 8*50 r=10" avec 1 en 25 batt sprint 25 Cr facile – 1 en 25 Cr sprint 25 Cr facile</p> <p><u>Récup 200 m :</u></p> <p>- 2 *100 en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p><u>Echauff 600:</u></p> <p>-3*100 r=15" en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>- 3 * 100 r=20" en 50 éduc 50 Cr</p> <p><u>Corps de Séance 1200:</u></p> <p>- 3*100 Tempo r=15"</p> <p>- 300 en 100 Cr 25 brasse 25 dos</p> <p>- 3*100 Tempo r= 20"</p> <p>- 6*50 r=10" avec 1 en 25 batt sprint 25 Cr facile – 1 en 25 Cr sprint 25 Cr facile</p> <p><u>Récup 200 m :</u></p> <p>- 2 *100 en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p><u>Echauff 600 :</u></p> <p>- 300 en 75 Cr 25 battement au choix - 3*100 4N r=20"</p> <p><u>Corps de Séance 2000 :</u></p> <p>- 8*50 r=15"; 1 en 25 doubles appuis ventral 25 Cr et 1 en Cr progressif</p> <p>- 4*100 palmes r=20" en 50 éduc 50 Cr sans battement</p> <p>- 400 : Tempo par 2 relais par 100m</p> <p>- 4*100 Pull r=20" en 25 pap 75 Cr</p> <p>- 8*50 r=20" : 1 en 35 facile 15 sprint et 1 en 15 sprint 35 facile</p> <p><u>Récup 400 :</u></p> <p>- 400 en 75 Cr 25 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 15 / 02 GROUPE FEMME SÉANCE TEMPO + VITESSE	MARDI 16 / 02 SÉANCE TEMPO + VITESSE	JEUDI 18 / 02 SÉANCE VARIATION D'ALLURE	SAMEDI 20 / 02 FARTLEK TYPE CROSS
<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 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 3 fois (15" sprint + 7'30" Tempo + 15" sprint) 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 40':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 6' TEMPO r=2' 8 * 20" Vite – 40" Récup 6' TEMPO r=2' 8 * 20" Vite – 40" Récup 6' 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 30':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 5 fois (1' Tempo r=30" + 1' allure M-S r=1' + 1' VMA r=1'30") <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 Lignes droites progressives <p><u>Corps de séance 30':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 4 à 8 fois 800m r=1'30" <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 10' footing

SÉANCE HOME TRAÎNER

SÉANCE MIXTE (Tempo / Force)	SÉANCE SPRINT
<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' facile à 90 RPM• 10' avec 5 * 1' tempo – 1' facile <p><u>Corps de Séance 32' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>Bloc à faire 4 fois :</u><ul style="list-style-type: none">◦ 8' avec (5' tempo entre 60 et 70 rpm + 1' accélération progressive sans changer de braquet + 2' facile à 100 rpm) <p><u>Récupération 8' :</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" accélération progressive / 30" récup• 4' facile <p><u>Corps de Séance 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 6 fois (15" Sprint – 30" récup à 100 rpm - 15" Sprint – 30" récup à 100 rpm – 15" sprint – 3'15" récup à 100 rpm) <p><u>Récupération 10' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' entre 80 et 90 RPM