

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 29 MARS AU 4 AVRIL
SÉANCE NATATION

LUNDI 29 / 03 Tempo + sprint		MERCREDI 31 / 03 Vma		VENDREDI 2 / 04 Allure progressive		SAMEDI 3 / 04 Vitesse	
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
Echauff 800 : - 4*200 r=30" en 50 Cr 100 4N 50 au choix Corps de Séance 3200 : <u>Bloc à faire 2 fois :</u> - 3*100 Pull r=15" Tempo - 2*50 Pull r=20" en 15 sprint 35 facile - 300 Tempo r=30" - 2*50 r=20" en 35 facile 15 sprint - 600 tempo par 2 r=1' - 2* 50 r=20" en 6 appuis sprint 6 appuis facile Récup 300 : - 300 au choix TOTAL 4300	Echauff 600 : - 3*200 r=30" en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos Corps de Séance 2400 : <u>Bloc à faire 2 fois :</u> - 2*100 Pull r=15" Tempo - 2*50 Pull r=20" en 15 sprint 35 facile - 200 Tempo r=30" - 2*50 r=20" en 35 facile 15 sprint - 400 tempo par 2 r=1' - 2* 50 r=20" en 6 appuis sprint 6 appuis facile Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 3200	Echauff 1200 : - 600 en 150 Cr 50 Br 150 Cr 50 Dos 150 Cr 50 3N - 6 * 100 r=20" (1 en 50 Battement 50 Cr) et (1 en 50 éducatif 50 Cr) Corps de Séance 2500 : - 4*150 Pull r=20" en 50 3 temps 50 5 temps 50 progressif <u>Bloc VMA</u> - 50 / 100 / 200 / 100 / 50 avec r=1/2 temps d'effort - 300 en 50 Cr 50 au choix <u>Bloc VMA</u> - 50 / 100 / 200 / 100 / 50 avec r=1/2 temps d'effort - 600 Palmes 50 batt 50Cr 50 au choix Récup 300 : - 300 au choix TOTAL 4000	Echauff 800 : - 400 en 150 Cr 50 Br 150 Cr 50 Dos - 4 * 100 r=20" (1 en 50 Battement 50 Cr) et (1 en 50 éducatif 50 Cr) Corps de Séance 1900 : - 4*100 Pull r=20" en 50 3 temps 50 5 temps 50 progressif <u>Bloc VMA</u> - 50 / 100 / 100 / 100 / 50 avec r=1/2 temps d'effort - 300 en 50 Cr 50 au choix <u>Bloc VMA</u> - 50 / 100 / 100 / 100 / 50 avec r=1/2 temps d'effort - 400 Palmes 50 batt 50Cr 50 au choix Récup 300 : - 300 au choix TOTAL 3000	Echauff 1000 : - 500 en 75 Cr 25 au choix - 5*100 r=20" en 50 éduc 50 Cr 5 temps Corps de Séance 2800 : - 400 en 50 CR 50 3N - 4 *200 r=30" progressif de 1 à 4 - 400 en 100 Cr 100 4N - 8*100 progressif de 1 à 4 - 400 en 100 Cr 200 4N 100 Dos Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 4000	Echauff 800 : - 400 en 75 Cr 25 au choix - 4*100 r=20" en 50 éduc 50 Cr 5 temps Corps de Séance 2100 : - 300 en 75 CR 25 Cr polo - 3 *200 r=30" progressif de 1 à 3 - 300 Pull - 6*100 progressif de 1 à 3 - 300 Palmes Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 3100	Echauff 900 : - 9 *100 m r=15" (1 en Cr) (1 en 4N) (1 en Cr progressif) Corps de Séance 3000 : <u>Bloc à effectuer 2 fois</u> - 2*50 Vite r=1' - 400 en 50 Cr 50 au choix - 100 Vite - 400 Pull - 2*50 Vite - 400 par 2 Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 4100	Echauff 900 : - 9 *100 m r=15" (1 en Cr) (1 50 éduc 50 Cr) (1 en Cr progressif) Corps de Séance 2000 : <u>Bloc à effectuer 2 fois</u> - 2*50 Vite r=1' - 400 en 50 Cr 50 au choix - 100 Vite - 400 par 2 Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 3100

Entraînement de 8h à 9		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
Echauff 600 : - <u>4*200</u> r=30" en 50 Cr 100 4N 50 au choix Corps de Séance 2400 : Bloc à faire 2 fois : - <u>2*100</u> Pull r=15" Tempo - <u>2*50</u> Pull r=20" en 15 sprint 35 facile - <u>200</u> Tempo r=30" - <u>2*50</u> r=20" en 35 facile 15 sprint - <u>400</u> tempo par 2 r=1' - <u>2* 50</u> r=20" en 6 appuis sprint 6 appuis facile Récup 100 : - 100 au choix TOTAL 3100	Echauff 400 : - <u>2*200</u> r=30" en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos Corps de Séance 1600 : Bloc à faire 2 fois : - <u>200</u> Tempo r=30" - <u>2*50</u> r=20" en 35 facile 15 sprint - <u>400</u> tempo par 2 r=1' - <u>2* 50</u> r=20" en 6 appuis sprint 6 appuis facile Récup 100 : - 100 au choix TOTAL 2100			Echauff 800 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>4*100</u> r=20" en 50 éduc 50 Cr 5 temps Corps de Séance 2100 : - <u>300</u> en 50 Cr 50 3N - <u>3 *200</u> r=30" progressif de 1 à 3 - <u>300</u> en 100 Cr 100 4N 100 Cr - <u>6*100</u> progressif de 1 à 3 - <u>300</u> en 50 Cr 200 4N 50 Dos Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 3100	Echauff 600 : - <u>300</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>3*100</u> r=20" en 50 éduc 50 Cr 5 temps Corps de Séance 1300 : - <u>300</u> en 75 CR 25 Cr polo - <u>6*100</u> r=20" progressif de 1 à 3 - <u>400</u> Palmes Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 2100	Echauff 900 : - <u>9 *100 m</u> r=15" (1 en Cr) (1 en 4N) (1 en Cr progressif) Corps de Séance 2000 : Bloc à effectuer 2 fois - <u>2*50</u> Vite r=1' - 400 en 50 Cr 50 au choix - 100 Vite - 400 Par 2 Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 3100

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 29 / 03 GROUPE FEMME RENFO	MARDI 30 / 03 SÉANCE TEMPO + VITESSE	JEUDI 1 / 04 SÉANCE ALLURE PROGRESSIVE
<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 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Alternance de Renforcement Musculaire et de CAP <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 5' 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"> 6' Tempo + 6 fois (20" Vite – 40" récup) r=2' 5' Tempo + 5 fois (20" Vite – 40" récup) r=2' 4' Tempo + 4 fois (20" Vite – 40" récup) 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"> 4' r=1' 4' r=2' 4' r=3' 4' r=4' 4' r=5' intensité progressive de 1 à 5 sur les 4' d'effort (le 1^{er} étant le plus lent et le 5ème le plus rapide) <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> 10' footing