

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 22 AU 28 MARS

SÉANCE NATATION

LUNDI 22 / 03 Variation d'allures		MERCREDI 24 / 03 Vitesse		VENDREDI 26 / 03 Tempo + sprint		SAMEDI 27 / 03 VMA	
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 600 : - <u>600</u> en 75 Cr 25 double appuis Ventral Corps de Séance 3200 : - <u>8*100 r=20"</u> (1 en Cr progressif) (1 en 25 pap 75 Cr) - <u>4*200 Pull r=30"</u> (1 respi 227) (1 avec 6 appuis en sprint à chaque passage sur la ligne des 25m) - <u>8*100 r=20"</u> (2 avec le 1 ^{er} 25 m vite) (2 avec le 2nd 25 m vite) (2 avec le 3ème 25m vite) (2 avec le 4ème 25m vite) - <u>2* 400 m</u> Palmes r=30" en 100m batt costale 200 4N 100 Dos Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 4000	Echauff 400: - <u>400</u> en 75 Cr 25 double appuis Ventral Corps de Séance 2400 : - <u>6*100 r=20"</u> (1 en Cr progressif) (1 en 25 Cr polo 75 Cr) - <u>3*200 Pull r=30"</u> avec 6 appuis en sprint à chaque passage sur la ligne des 25m - <u>6*100 r=20"</u> (2 avec le 1 ^{er} 25 m vite) (2 avec le 2nd 25 m vite) (2 avec le 3ème 25m vite) - <u>2* 300 m</u> Palmes r=30" en 100m batt costale 100 Cr 100 Dos Récup 200: - <u>200</u> au choix TOTAL 3000	Echauff 800 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 battement - <u>4*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr progressif Corps de Séance 3000 : - <u>12*50 r=20"</u> (1 Cr vite) (1 en dos) (1 en Cr amplitude) - <u>2*300 r=30"</u> en 100 Cr 100 4N 100 dos - <u>6*100 r=30"</u> (1 vite) (1 facile) (1 vite) (2 facile) (1 vite) - <u>2*300 r=30"</u> en 100 Cr 100 4N 100 Br - <u>12*50 r=20"</u> (1 en 25 Vite 25 Lent) (1 en dos) Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 4000	Echauff 800: - <u>400</u> en 75 Cr 25 battement - <u>4*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr progressif Corps de Séance 2000: - <u>8*50 r=20"</u> (1 Cr vite) (1 en dos) - <u>2*200 r=30"</u> en 50 Br 100 Cr 50 dos à 2 bras - <u>4*100 r=30"</u> (1 vite) (1 facile) (1 vite) (1 facile) - <u>2*200 r=30"</u> en 50 Br 100 Cr 50 dos à 2 bras - <u>8*50 r=20"</u> (1 en 25 Vite 25 Lent) (1 en dos) Récup 200: - <u>200</u> au choix TOTAL 3000	Echauff 1000: - <u>500</u> en 75 CR 25 au choix - <u>5*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr Corps de Séance 2700 : Bloc à effectuer 3 fois : - <u>4*100 pull r=20"</u> Tempo - <u>300</u> Tempo avec 2 inspis frontale par 50 m - <u>4*50 r=30"</u> en 15 sprint 35 facile Récup 300 : - <u>300</u> au choix TOTAL 4000	Echauff 1000: - <u>500</u> en 75 CR 25 au choix - <u>5*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr Corps de Séance 1800 : Bloc à effectuer 2 fois : - <u>4*100 pull r=20"</u> Tempo - <u>300</u> Tempo avec 2 inspis frontale par 50 m - <u>4*50 r=30"</u> en 15 sprint 35 facile Récup 300 : - <u>300</u> au choix TOTAL 3100	Echauff 1200 : - <u>400</u> Cr - <u>2*200 r=30"</u> en 50 batt ventral 100 Cr 50 batt dorsal - <u>4*100 r=20"</u> 4N Corps de Séance 2500 : - <u>5*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr progressif Bloc VMA : - <u>3*100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>2*50 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>500 Pull</u> en 50 3 temps 50 5 temps Bloc VMA : - <u>3*100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>2*50 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>500</u> palmes en 50 Cr 50 Choix Récup 300 : - <u>300</u> au choix TOTAL 4000	Echauff 900 : - <u>300</u> Cr - <u>2*150 r=30"</u> en 50 batt ventral/dorsal 100 Cr - <u>3*100 r=20"</u> 25 Br 100 Cr 25 Dos Corps de Séance 2000 : - <u>4*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr progressif Bloc VMA : - <u>2*100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>2*50 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>400 Pull</u> en 50 3 temps 50 5 temps Bloc VMA : - <u>2*100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>2*50 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>400</u> palmes en 50 Cr 50 Choix Récup 200 : - <u>200</u> 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 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 double appuis Ventral Corps de Séance 3200 : - <u>6*100 r=20"</u> (1 en Cr progressif) (1 en 25 pap 75 Cr) - <u>3*200 Pull r=30"</u> avec 6 appuis en sprint à chaque passage sur la ligne des 25m. - <u>6*100 r=20"</u> (2 avec le 1 ^{er} 25 m vite) (2 avec le 2nd 25 m vite) (2 avec le 3ème 25m vite) - <u>2* 300 m</u> Palmes r=30" en 100m batt costale 100 4N 100 Dos Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 3000	Echauff 400: - <u>400</u> en 75 Cr 25 double appuis Ventral Corps de Séance 1600 : - <u>4*100 r=20"</u> (1 en Cr progressif) (1 en 25 Cr polo 75 Cr) - <u>2*200 Pull r=30"</u> avec 6 appuis en sprint à chaque passage sur la ligne des 25m - <u>4*100 r=20"</u> (2 avec le 1 ^{er} 25 m vite) (2 avec le 2nd 25 m vite) (2 avec le 3ème 25m vite) - <u>2* 200 m</u> Palmes r=30" en 50m batt costale 100 Cr 50 Dos Récup 100: - <u>100</u> au choix TOTAL 3100			Echauff 1000: - <u>500</u> en 75 CR 25 au choix - <u>5*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr Corps de Séance 1800 : <u>Bloc à effectuer 2 fois :</u> - <u>4*100 pull r=20"</u> Tempo - <u>300</u> Tempo avec 2 inspis frontale par 50 m - <u>4*50 r=30"</u> en 15 sprint 35 facile Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 3000	Echauff 600: - <u>300</u> en 75 CR 25 au choix - <u>3*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr Corps de Séance 1400 : <u>Bloc à effectuer 2 fois :</u> - <u>3*100 pull r=20"</u> Tempo - <u>200</u> Tempo avec 2 inspis frontale par 50 m - <u>4*50 r=30"</u> en 15 sprint 35 facile Récup 100 : - <u>100</u> au choix TOTAL 2100	Echauff 800 : - <u>400</u> en 150 Cr 50 batt ventral dorsale - <u>4*100</u> 4N Corps de Séance 2000 : - <u>3*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr progressif <u>Bloc VMA :</u> - <u>3*100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>2*50 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>300 Pull</u> en 50 3 temps 50 5 temps <u>Bloc VMA :</u> - <u>3*100 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>2*50 VMA r=1/2</u> du temps d'effort - <u>400</u> palmes en 50 Cr 50 Choix Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 3000

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 22 / 03 GROUPE FEMME SÉANCE VMA	MARDI 23 / 03 SÉANCE TEMPO	JEUDI 25 / 03 SÉANCE VITESSE
<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"> • Bloc à faire 5 fois : <ul style="list-style-type: none"> • 1'30" VMA • 1' VMA • 30" VMA • r = temps d'effort <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"> • Bloc à faire 3 fois : <ul style="list-style-type: none"> ◦ (9' Tempo + 1' accélération progressive) 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 1/2 tour de prairie en footing puis direction le stade hélitas + 10' gammes <p><u>Corps de séance 3200m :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 fois (8*200 VMA avec r=100 m en footing) • Récup entre les 2 séries = 400 m en footing lent <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing pour retourner au parking Cour Koenig

SÉANCE HOME TRAÎNER

SÉANCE FORCE + VITESSE durée 1h	SÉANCE VÉLOCITÉ durée 1h
<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 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Bloc à faire 5 fois :<ul style="list-style-type: none">◦ 4' travail de Force à 50 rpm + 1' accélération progressive sans changer de braquet + 1' de récup en vélocité <p><u>Récupération 10' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>10'</u> entre 80 et 90 RPM	<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>12'</u> facile• <u>5'</u> avec 5 * 30"accélérations progressives / 30" récup• <u>3'</u> facile <p><u>Corps de Séance 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Bloc à faire 3 fois :<ul style="list-style-type: none">◦ 3' à 100 rpm + 1' à 120 rpm + 2' à 110 rpm + 1' à 120 rpm + 1' à 130 rpm <p><u>Récupération 10' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• <u>10'</u> entre 80 et 90 RPM