

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 19 AU 24 AVRIL
SÉANCE NATATION

LUNDI 12 / 04 Tempo + 4N		MERCREDI 14 / 04 VMA Tempo + Sprint		VENDREDI 16 / 04 Vitesse		SAMEDI 17 / 04 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 1200 : - <u>2 * 600 r=30"</u> (le 1 ^{er} en 100 Cr 50 éduc) (le 2 nd en 100 Cr 50 3N) Corps de Séance 3000 : - <u>4 * 200 Tempo r=20"</u> (2 en Pull 2 en NC) d=3'15 ou 3'45" - <u>2 * 100 4N r=15"</u> - <u>2 * 400 Tempo</u> (1 en pull 1 en NC) d=6' ou 7' ou 8' - <u>2 * 100 4N r=15"</u> - <u>4 * 200 Tempo r=20"</u> (2 en pull 2 en NC) d=3'15 ou 3'45" - <u>2 * 100 4N r=15"</u> Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 4400	Echauff 600 : - <u>2 * 300 r=30"</u> (le 1 ^{er} en 75 Cr 25 éduc) (le 2 nd en 75 Cr 25 nage au choix) Corps de Séance 2400 : - <u>3 * 200 Tempo r=20"</u> (2 en Pull 1 en NC) d=3'15 ou 3'45" - <u>2 * 100 4N r=15"</u> (25 DAV 25 Cr 25 DAD 25 dos) - <u>2 * 300 Tempo</u> (1 en pull 1 en NC) - <u>2 * 100 r=15"</u> (25 DAV 25 Cr 25 DAD 25 dos) - <u>3 * 200 Tempo r=20"</u> (2 en pull 1 en NC) - <u>2 * 100 4N r=15"</u> (25 DAV 25 Cr 25 DAD 25 dos) Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 3200	Echauff 1200 : - <u>4 * 300 r=20"</u> (1 en 100 Cr 50 batt 50 éduc 100 Cr) et (1 en 100 Cr 100 4N 100 Cr) Corps de Séance 3000 : - <u>8 * 300 r=30"</u> Tempo avec 15 m de sprint au début et à la fin (1 en Pull 1 en NC) d=5' ou d=6' - <u>600 Palmes</u> en 100 Cr 25 sprint 25 dos Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 4400	Echauff 600 : - <u>3 * 200 r=20"</u> (1 en 100 Cr 50 batt 50 éduc 100 Cr) Corps de Séance 2400 : - <u>6 * 300 r=30"</u> Tempo avec 15 m de sprint au début et à la fin (1 en Pull 1 en NC) d=5' ou d=6' - <u>600 Palmes</u> en 100 Cr 25 sprint 25 dos Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 3200	Echauff 1200 : - <u>600</u> en 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 nage au choix - <u>400</u> en 100 Cr 3 temps 50 2 temps (25 m inspi à droite 25 m inspi à gauche) - <u>4 * 50 r= 20"</u> en 20 Vite 30 facile Corps de Séance 2400 : Bloc à faire 2 fois : - <u>2 * 50 r=20"</u> en 25 Vite 25 facile - <u>100</u> 50 Cr 50 DAD - <u>50 Vite r=30"</u> - <u>200</u> en 50 Cr 50 Dos - <u>50</u> Vite r=30" - <u>200</u> en 50 Cr 50 Br - <u>100</u> Vite r=45" - <u>400</u> Pull Récup 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 double appuis dorsal TOTAL 4000	Echauff 800 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 nage au choix - <u>200</u> en 100 Cr 3 temps 50 2 temps (25 m inspi à droite 25 m inspi à gauche) - <u>4 * 50 r= 20"</u> en 20 Vite 30 facile Corps de Séance 2000 : Bloc à faire 2 fois : - <u>50 Vite r=30"</u> - <u>200</u> en 50 Cr 50 Dos - <u>50</u> Vite r=30" - <u>200</u> en 50 Cr 50 Br - <u>100</u> Vite r=45" - <u>400</u> Pull Récup 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 double appuis dorsal TOTAL 3200	Echauff 1000 : - <u>600</u> en 200 Cr 100 4N - <u>4 * 100 r=20"</u> en 25 batt 25 Vite 100 Cr amplitude Corps de Séance 2600 : Bloc VMA - <u>2 * (100 r=30" + 2*50 r=20")</u> - <u>400</u> Pull Bloc VMA - <u>2 * (100 r=30" + 2*50 r=20")</u> - <u>400</u> Pull Bloc VMA - <u>2 * (100 r=30" + 2*50 r=20")</u> - <u>600 Palmes</u> en 50 batt 100 Cr Récup 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 double appuis dorsal TOTAL 4000	Echauff 1000 : - <u>600</u> en 200 Cr 50 dos 50 Br - <u>4 * 100 r=20"</u> en 25 batt 25 Vite 100 Cr amplitude Corps de Séance 1800 : Bloc VMA - <u>2 * (100 r=30" + 2*50 r=20")</u> - <u>400</u> Pull Bloc VMA - <u>2 * (100 r=30" + 2*50 r=20")</u> - <u>600 Palmes</u> en 50 batt 100 Cr Récup 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 double appuis dorsal TOTAL 3200

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
Echauff 600 : - 2 * 300 r=30" (le 1 ^{er} en 75 Cr 25 éduc) (le 2nd en 50 Cr 50 3N) Corps de Séance 2400 : - 3 *200 Tempo r=20" (1 en Pull 2 en NC) d=3'30 ou 3'45" - 2*100 4N r=15" - 2* 300 Tempo (1 en pull 2 en NC) d= 7' ou 8" - 2 * 100 4N r=15" - 3*200 Tempo r=20" (1 en pull 2 en NC) d=3'30 ou 3'45" - 2*100 4N r=15" Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 3200	Echauff 400 : - 2 * 200 r=30" (le 1 ^{er} en 75 Cr 25 éduc) (le 2nd en 75 Cr 25 nage au choix) Corps de Séance 1600 : - 3 *200 Tempo r=20" (2 en Pull 1 en NC) - 2*100 r=15" (25 DAV 25 Cr 25 DAD 25 dos) - 2* 300 Tempo (1 en pull 1 en NC) - 2*100 r=15" (25 DAV 25 Cr 25 DAD 25 dos) Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 2200	Echauff 600 : - 2*300 r=20" (1 en 100 Cr 50 batt 50 éduc 100 Cr) et (1 en 100 Cr 100 4N 100 Cr) Corps de Séance 2400 : - 6 * 300 r=30" Tempo avec 15 m de sprint au début et à la fin (1 en Pull 1 en NC) d=5' ou d=6' - 600 Palmes en 100 Cr 25 sprint 25 dos Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 3200	Echauff 400 : - 2*200 r=20" (1 en 100 Cr 50 batt 50 éduc 100 Cr) Corps de Séance 2400 : - 4 * 300 r=30" Tempo avec 15 m de sprint au début et à la fin (1 en Pull 1 en NC) d=5' ou d=6' - 400 Palmes en 100 Cr 25 sprint 25 dos Récup 200 : - 200 au choix TOTAL 2200	Echauff 800 : - 400 en 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 nage au choix - 200 en 100 Cr 3 temps 50 2 temps (25 m inspi à droite 25 m inspi à gauche) - 4 * 50 r= 20" en 20 Vite 30 facile Corps de Séance 2000 : - 50 Vite r=30" - 200 en 50 Cr 50 Dos - 50 Vite r=30" - 200 en 50 Cr 50 Br - 100 Vite r=45" - 400 Pull Récup 400 : - 400 en 75 Cr 25 double appuis dorsal TOTAL 3200	Echauff 600 : - 200 en 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 nage au choix - 200 en 100 Cr 3 temps 50 2 temps (25 m inspi à droite 25 m inspi à gauche) - 4 * 50 r= 20" en 20 Vite 30 facile Corps de Séance 1200 : - 50 Vite r=30" - 150 en 50 Cr 25 choix - 100 Vite r=45" - 300 Pull Récup 300 : - 300 en 75 Cr 25 double appuis dorsal TOTAL 2100	Echauff 1000 : - 600 en 200 Cr 100 4N - 4 *100 r=20" en 25 batt 25 Vite 100 Cr amplitude Corps de Séance 1800 : Bloc VMA - 2 * (100 r=30" + 2*50 r=20") - 400 Pull Bloc VMA - 2 * (100 r=30" + 2*50 r=20") - 600 Palmes en 50 batt 100 Cr Récup 400 : - 400 en 75 Cr 25 double appuis dorsal TOTAL 3200	Echauff 800 : - 400 en 100 Cr 50 dos 50 Br - 4 *100 r=20" en 25 batt 25 Vite 100 Cr amplitude Corps de Séance 1200 : Bloc VMA - 2 * (100 r=30" + 50 r=20") - 200 Pull Bloc VMA - 2 * (100 r=30" + 50 r=20") - 400 Palmes en 50 batt 100 Cr Récup 100 : - 100 en 75 Cr 25 double appuis dorsal TOTAL 2100

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 19 / 04 GROUPE FEMME SÉANCE VMA	MARDI 20 / 4 SÉANCE Allure M-S	JEUDI 22 / 04 SÉANCE Allure progressive + vitesse
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Un tour de prairie en footing• Gammes + accélérations <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 4 fois 200 VMA r=100• 3 fois 300 VMA r=100• 4 fois 200 VMA r=100 <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• Gammes + accélérations <p><u>Corps de Séance 30':</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 5 * 4' allure M-S 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 37' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 20' allure progressive (allure tempo vers allure S) r=5'• 6fois (20" Vite – 1'40" récup) <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' footing