

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 26 AU 30 AVRIL

SÉANCE NATATION

LUNDI 26 / 04 Tempo + Technique		MERCREDI 28 / 04 VMA		VENDREDI 30 / 04 Vitesse	
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 1200 :</p> <p>- <u>4*300 r=30"</u> 1 en (100 Cr 50 dos 50 Br 100 4n) et 1 en (50 batt dorsal 200 Cr 50 batt ventral)</p> <p>Corps de Séance 3000 :</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> 2 en éduc 1 en Cr amplitude</p> <p>- <u>4 *200</u> Tempo (1 en pull 3 en NC) d= 3'15" d= 3'45"</p> <p>- <u>8 * 100</u> Tempo (2 en Pull 6 en NC d=1'40" d=2'</p> <p>- <u>2 * 400</u> Tempo (1 en Plaque 1 en relais par 2)</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> 2 en éduc 1 en Cr amplitude</p> <p>Récup 400 :</p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 4600</p>	<p>Echauff 800 :</p> <p>- <u>4*200 r=30"</u> 1 en (100 Cr 50 dos 50 Br) et 1 en (25 batt dorsal 150 Cr 25 batt ventral)</p> <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> 2 en éduc 1 en Cr amplitude</p> <p>- <u>3 *200</u> Tempo (1 en pull 3 en NC) d=4'15"</p> <p>- <u>6 * 100</u> Tempo (2 en Pull 6 en NC) d=2'</p> <p>- <u>2 * 300</u> Tempo (1 en Plaque 1 en relais par 2)</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> 2 en éduc 1 en Cr amplitude</p> <p>Récup 100 :</p> <p>- <u>100</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 3300</p>	<p>Echauff 1500 :</p> <p>- <u>600</u> en 100 Cr 50 Cr 5 temps</p> <p>- <u>6 * 100 4N</u> r=15"</p> <p>- <u>6*50 r=15"</u> (1 en 25 batt Vite 25 Cr amplitude) et (1 en 25 Cr vite 25 cr amplitude)</p> <p>Corps de Séance 2700 :</p> <p>- <u>8*50</u> VMA d=55" d=1'05"</p> <p>- <u>300</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>5*100</u> VMA d=1'50" d=2'</p> <p>- <u>300</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>8*50</u> VMA d=55" d=1'05"</p> <p>- <u>2 * 400</u> Palmes en 100 Cr 200 4N 100 dos r=30"</p> <p>Récup 300:</p> <p>- 300 au choix</p> <p>TOTAL 4500</p>	<p>Echauff 900 :</p> <p>- <u>600</u> en 100 Cr 50 Cr 5 temps</p> <p>- <u>6*50 r=15"</u> (1 en 25 batt Vite 25 Cr amplitude) et (1 en 25 Cr vite 25 cr amplitude)</p> <p>Corps de Séance 2000 :</p> <p>- <u>6*50</u> VMA d=55" d=1'05"</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>4*100</u> VMA d=1'50" d=2'</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>6*50</u> VMA d=55" d=1'05"</p> <p>- <u>2 * 300</u> Palmes en 100 Cr 50 dos r=30"</p> <p>Récup 300:</p> <p>- 300 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Echauff 1200 :</p> <p>- <u>12 * 100 r=15"</u> 3 en Cr 3 en Pull 3 en 4N</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> (1 en Cr progressif) et (1 en 35 amplitude 15 m sprint)</p> <p>Corps de Séance 3000 :</p> <p>- 3 fois (<u>100 Vite</u> r=45" + <u>300 pull</u> r=45")</p> <p>- 5 fois (<u>50 Vite</u> r=30" + <u>150 Cr</u> amplitude r=30")</p> <p>- Bloc en palmes <u>8 fois (25 sprint 25 Cr 50 dos r=30")</u></p> <p>Récup 300:</p> <p>- 300 au choix</p> <p>TOTAL 4500</p>	<p>Echauff 1000 :</p> <p>- <u>8 * 100 r=15"</u> 1 en Cr 1 en Pull 1 en 4N</p> <p>- <u>4 * 50 r=10"</u> (1 en Cr progressif) et (1 en 35 amplitude 15 m sprint)</p> <p>Corps de Séance 2000 :</p> <p>- 2 fois (<u>100 Vite</u> r=45" + <u>200 pull</u> r=45")</p> <p>- 4 fois (<u>50 Vite</u> r=30"+ <u>150 Cr</u> amplitude r=30")</p> <p>- Bloc en palmes <u>6 fois 100 r=30" en (25 sprint 25 Cr 50 dos)</u></p> <p>Récup 200:</p> <p>- 300 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>

Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 8h à 9h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p>Echauff 300 :</p> <p>- <u>2*300 r=30"</u> 1 en (100 Cr 50 dos 50 Br 100 4n)</p> <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> 2 en éduc 1 en Cr amplitude</p> <p>- <u>3 *200</u> Tempo (1 en pull 3 en NC) d= 3'15" d= 3'45"</p> <p>- <u>6 * 100</u> Tempo (2 en Pull 6 en NC d=1'40" d=2'</p> <p>- <u>2 * 300</u> Tempo (1 en Plaquette 1 en relais par 2)</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> 2 en éduc 1 en Cr amplitude</p> <p>Récup 300 :</p> <p>- <u>300</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Echauff 400 :</p> <p>- <u>2*200 r=30"</u> 1 en (100 Cr 50 dos 50 Br)</p> <p>Corps de Séance 1500 :</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> 2 en éduc 1 en Cr amplitude</p> <p>- <u>2 *200</u> Tempo (1 en pull 3 en NC) d=4'15"</p> <p>- <u>4 * 100</u> Tempo (2 en Pull 6 en NC) d=2'</p> <p>- <u>400</u> Tempo en relais par 2</p> <p>Récup 100 :</p> <p>- <u>100</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p>Echauff 900 :</p> <p>- <u>600</u> en 100 Cr 50 3N</p> <p>- <u>6*50 r=15"</u> (1 en 25 batt Vite 25 Cr amplitude) et (1 en 25 Cr vite 25 cr amplitude)</p> <p>Corps de Séance 2000 :</p> <p>- <u>6*50</u> VMA d=55" d=1'05"</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>4*100</u> VMA d=1'50" d=2'</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>6*50</u> VMA d=55" d=1'05"</p> <p>- <u>2 * 300</u> Palmes en 100 Cr 50 dos r=30"</p> <p>Récup 200:</p> <p>- 200 au choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>Echauff 500 :</p> <p>- <u>300</u> en 100 Cr 50 Cr 5 temps</p> <p>- <u>4*50 r=15"</u> (1 en 25 batt Vite 25 Cr amplitude) et (1 en 25 Cr vite 25 cr amplitude)</p> <p>Corps de Séance 1500 :</p> <p>- <u>6*50</u> VMA d=55" d=1'05"</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>4*100</u> VMA d=1'50" d=2'</p> <p>- <u>2 * 300</u> Palmes en 100 Cr 50 dos r=30"</p> <p>Récup 200:</p> <p>- 300 au choix</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>Echauff 1000 :</p> <p>- <u>6 * 100 r=15"</u> 2 en Cr 2 en Pull 2 en 4N</p> <p>- <u>4 * 50 r=10"</u> (1 en Cr progressif) et (1 en 35 amplitude 15 m sprint)</p> <p>Corps de Séance 2000 :</p> <p>- <u>2 fois (100 Vite r=45"" + 200 pull r=45"")</u></p> <p>- <u>4 fois (50 Vite r=30"+ 150 Cr amplitude r=30")</u></p> <p>- Bloc en palmes <u>6 fois 100 r=30" en</u> (25 sprint 25 Cr 50 dos)</p> <p>Récup 200:</p> <p>- 300 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Echauff 600 :</p> <p>- <u>4 * 100 r=15"</u> 1 en Cr 1 en Pull</p> <p>- <u>4 * 50 r=10"</u> (1 en Cr progressif) et (1 en 35 amplitude 15 m sprint)</p> <p>Corps de Séance 1400 :</p> <p>- <u>2 fois (100 Vite r=45"" + 200 pull r=45"")</u></p> <p>- <u>2 fois (50 Vite r=30"+ 150 Cr amplitude r=30")</u></p> <p>- Bloc en palmes <u>4 fois 100 r=30" en</u> (25 sprint 25 Cr 50 dos)</p> <p>Récup 200:</p> <p>- 200 au choix</p> <p>TOTAL 2200</p>

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 26 / 04 GROUPE FEMME SÉANCE VARIATION D'ALLURES	MARDI 27 / 4 SÉANCE VMA	JEUDI 29 / 04 SÉANCE ALLURE M-S
<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> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30" Vite + 1' VMA + 1'30" allure M-S + 3' tempo • r=1' après chaque 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 + direction Piste Hélitas • Gammes + accélérations <p><u>Corps de Séance (Vma 16 et + = 4600m / Vma - de 16 = 3700m) :</u></p> <p><u>Séance VMA 16 et + :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6*300 + 5*400 + 4*200 • r=100m en footing lent entre chaque effort <p><u>Séance VMA – de 16 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5*300 + 4*400 + 3*200 • r=100m en footing lent entre chaque effort <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 • Gammes + accélérations <p><u>Corps de Séance 34'30" :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2' + 3' + 4' + 5' + 4' + 3' + 2' • Allure M-S • r=1/2 du temps d'effort <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' footing