

## CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 5 AU 10 AVRIL

### SÉANCE NATATION

MERCREDI 07 / 04 Tempo + sprint		VENDREDI 09 / 04 Vitesse		SAMEDI 10 / 04 Variation d'allures	
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><b>Echauff 500 :</b></p> <p>- <u>2*250</u> r=30" en 100 Cr 75 Br 50 Dos 25 pap</p> <p><b>Corps de Séance 3600 :</b></p> <p><u>Bloc à faire 2 fois :</u></p> <p>- <u>4*100</u> r=15" Pull Tempo - <u>4*50</u> 15 sprint 35 facile - <u>400</u> par 4 relais par 100m - <u>4*50</u> en 6 appuis sprint 6 appuis amplitude - <u>2*200</u> tempo avec 6 appuis Cr polo par 50m - <u>4*50</u> en 35 facile 15 sprint</p> <p><b>Récup 200 :</b> - 200 au choix</p> <p>TOTAL 4300</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>2*200</u> r=30" en 100 Cr 50 Br 50 Dos</p> <p>- <u>4*100</u> en 50 éduc 50 Cr amplitude</p> <p><b>Corps de Séance 1800 :</b></p> <p>- <u>4*100</u> r=15" Pull Tempo - <u>4*50</u> 15 sprint 35 facile - <u>400</u> par 4 relais par 100m - <u>4*50</u> en 6 appuis sprint 6 appuis amplitude - <u>2*200</u> tempo avec 6 appuis Cr polo par 50m - <u>4*50</u> en 35 facile 15 sprint - <u>400</u> palmes en amplitude</p> <p><b>Récup 200 :</b> - 200 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p><b>Echauff 500 :</b></p> <p>- <u>500</u> Cr progressif</p> <p><b>Corps de Séance 3600 :</b></p> <p><u>Bloc à faire 3 fois :</u></p> <p>- <u>6*50</u> r=15" (1 en Cr vite / 1 en dos 2 bras / 1 en Cr amplitude) - <u>6*100</u> r=20" (1 en Cr vite / 1 50 dos 50 Br / 1 en Cr amplitude) - <u>300</u> Pull (50 3 temps / 50 2 temps inspi à droite / 50 2 temps inspi à gauche)</p> <p><b>Récup 200 :</b> - 200 au choix</p> <p>TOTAL 4300</p>	<p><b>Echauff 500 :</b></p> <p>- <u>500</u> Cr progressif</p> <p><b>Corps de Séance 2400 :</b></p> <p><u>Bloc à faire 2 fois :</u></p> <p>- <u>6*50</u> r=15" (1 en Cr vite / 1 en dos 2 bras / 1 en Cr amplitude) - <u>6*100</u> r=20" (1 en Cr vite / 1 50 dos 50 Br / 1 en Cr amplitude) - <u>300</u> Pull (50 3 temps / 50 2 temps inspi à droite / 50 2 temps inspi à gauche)</p> <p><b>Récup 200 :</b> - 200 au choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <p>- <u>600</u> en 75 Cr 25 au choix</p> <p>- <u>2*300</u> en 100 Cr 100 4n 50 double appuis Ventral 50 double appuis Dorsale</p> <p><b>Corps de Séance 2400 :</b></p> <p>- <u>8*50</u> r=15" (1 en éduc et 1 en 25 vite 25 facile) - <u>5*100</u> pull allure M-S - <u>600</u> Boué par 4 - <u>5*100</u> allure M-S - <u>8*50</u> r=15" (1 en éduc et 1 en 25 vite 25 facile)</p> <p><b>Récup 400 :</b> - 400 au choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix</p> <p>- <u>2*200</u> en 100 Cr 50 double appuis Ventral 50 double appuis Dorsale</p> <p><b>Corps de Séance 2000 :</b></p> <p>- <u>6*50</u> r=15" (1 en éduc et 1 en 25 vite 25 facile) - <u>4*100</u> pull allure M-S - <u>600</u> Boué par 4 - <u>4*100</u> allure M-S - <u>6*50</u> r=15" (1 en éduc et 1 en 25 vite 25 facile)</p> <p><b>Récup 200 :</b> - 200 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>

Entraînement de 12h à 13h	Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 8h à 9h <b>(une ligne d'eau réservée aux nageurs débutants)</b>	
<b>Contenu spécifique débutant</b>	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
	<p><b>Echauff 500 :</b></p> <p>- <u>500</u> Cr progressif</p> <p><b>Corps de Séance 3600 :</b></p> <p><u>Bloc à faire 2 fois :</u></p> <p>- <u>6*50</u> r=15" (1 en Cr vite / 1 en dos 2 bras / 1 en Cr amplitude)</p> <p>- <u>6*100</u> r=20" (1 en Cr vite / 1 50 dos 50 Br / 1 en Cr amplitude)</p> <p>- <u>300</u> Pull (50 3 temps / 50 2 temps inspi à droite / 50 2 temps inspi à gauche)</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- 200 au choix</p> <p>TOTAL 4300</p>	<p><b>Echauff 500 :</b></p> <p>- <u>500</u> Cr progressif</p> <p><b>Corps de Séance 1200 :</b></p> <p>- <u>6*50</u> r=15" (1 en Cr vite / 1 en dos 2 bras / 1 en Cr amplitude)</p> <p>- <u>6*100</u> r=20" (1 en Cr vite / 1 50 dos 50 Br / 1 en Cr amplitude)</p> <p>- <u>300</u> Pull (50 3 temps / 50 2 temps inspi à droite / 50 2 temps inspi à gauche)</p> <p><b>Récup 300 :</b></p> <p>- 200 au choix</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix</p> <p>- <u>2*200</u> en 100 Cr 50 double appuis Ventral 50 double appuis Dorsale</p> <p><b>Corps de Séance 2000 :</b></p> <p>- <u>6*50</u> r=15" (1 en éduc et 1 en 25 vite 25 facile)</p> <p>- <u>4*100</u> pull allure M-S</p> <p>- <u>600</u> Boué par 4</p> <p>- <u>4*100</u> allure M-S</p> <p>- <u>6*50</u> r=15" (1 en éduc et 1 en 25 vite 25 facile)</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- 200 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p><b>Echauff 400 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix</p> <p><b>Corps de Séance 1500 :</b></p> <p>- <u>4*50</u> r=15" (1 en éduc et 1 en 25 vite 25 facile)</p> <p>- <u>3*100</u> pull allure M-S</p> <p>- <u>500</u> Boué par 4</p> <p>- <u>3*100</u> allure M-S</p> <p>- <u>4*50</u> r=15" (1 en éduc et 1 en 25 vite 25 facile)</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- 200 au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>

## SÉANCE COURSE A PIED

<b>MARDI 06 / 04</b> <b>SÉANCE MIXTE (Allure S + VMA)</b>	<b>JEUDI 8 / 04</b> <b>SÉANCE Vitesse</b>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un tour de prairie Puis direction Stade Héлитas</li><li>• Gammes + accélérations</li></ul> <p><u>Corps de Séance 36':</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1000 allure M-S r=200m en footing</li><li>• 5 *200 VMA r=100 m en footing</li><li>• 1000 allure M-S r=200m en footing</li><li>• 5 *200 VMA r=100 m en footing</li><li>• 1000 allure M-S r=200m en footing</li></ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10' footing</li></ul>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un tour de prairie en footing + gammes et accélérations</li></ul> <p><u>Corps de séance 36' :</u></p> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30" Vite r=1'30" footing lent</li><li>• 1' Vite r= 3' footing lent</li><li>• 1'30 Vite r= 4'30" footing lent</li></ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10' footing</li></ul>