

## CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 3 AU 8 MAI

### SÉANCE NATATION

LUNDI 3 / 05 VMA		MERCREDI 5 / 05 Tempo + sprint		VENDREDI 7 / 05 Allure M-S	
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 1200:</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 cr 25 choix</p> <p>- <u>8 * 50 r=10"</u> (1 en éduc) et (1 en Cr 5 temps)</p> <p>- <u>4 * 100 r=20"</u> en 50 intensité progressive 50 amplitude</p> <p><b>Corps de Séance 2800 :</b></p> <p>- <u>800 Fartlek pyramidale</u> ( 25 Vma 25 récup / 50 Vma 50 récup / 75 Vma 75 récup / 100 Vma 100 récup / 75 Vma 75 récup / 50 Vma 50 récup / 25 Vma 25 récup)</p> <p>- <u>600 Pull</u> en 200 Cr 100 4N</p> <p>- <u>800 Fartlek descendant</u> ( 100 Vma 100 récup / 2 fois 75 Vma 75 récup / 2 fois 50 Vma 50 Récup / 2 fois 25 Vma 25 récup)</p> <p>- <u>600 Palmes</u> en 100 Cr 100 4n</p> <p><b>Recup 400 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 4400</p>	<p><b>Echauff 900:</b></p> <p>- <u>300</u> en 75 cr 25 choix</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> (1 en éduc) et (1 en Cr 5 temps)</p> <p>- <u>3 * 100 r=20"</u> en 50 intensité progressive 50 amplitude</p> <p><b>Corps de Séance 2000 :</b></p> <p>- <u>600 Fartlek pyramidale</u> ( 25 Vma 25 récup / 50 Vma 50 récup / 75 Vma 75 récup / 75 Vma 75 récup / 50 Vma 50 récup / 25 Vma 25 récup)</p> <p>- <u>400 Pull</u> en 200 Cr 100 4N</p> <p>- <u>600 Fartlek descendant</u> ( 2 fois 75 Vma 75 récup / 2 fois 50 Vma 50 Récup / 2 fois 25 Vma 25 récup)</p> <p>- <u>400 Palmes</u> en 75 Cr 25 ondulations</p> <p><b>Recup 400 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 3300</p>	<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 batt choix</p> <p>- <u>8*100 r=15"</u> (1 en 4N) ( 1 en 50 Cr rattrapé respi 1 temps 50 Cr amplitude)</p> <p><b>Corps de Séance 2800 :</b></p> <p><u>Bloc tempo + sprint a faire 2 fois :</u></p> <p>- <u>200 Cr r=20"</u> (d=3'15 ou 3'45")</p> <p>- <u>400</u> (1 er bloc pull / 2nd bloc Plaquettes) r=30" (d=6'30 ou 7'30")</p> <p>- <u>600</u> par 2 ( 1<sup>er</sup> bloc relais par 100 m 2nd bloc relais par 150m) r=30" (d=10' ou d=12')</p> <p>- <u>4 * 50</u> en 15 sprint 35 facile d=1'</p> <p><b>Récup 400 :</b></p> <p>- <u>8*50 r=10"</u> (2 en batt avec planche / 1 en Cr / 1 en dos à 2 bras )</p> <p>TOTAL 4400</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 batt choix</p> <p>- <u>4*100 r=15"</u> (1 en 4N) ( 1 en 50 Cr rattrapé respi 1 temps 50 Cr amplitude)</p> <p><b>Corps de Séance 2200 :</b></p> <p><u>Bloc tempo + sprint a faire 2 fois :</u></p> <p>- <u>200 Cr r=20"</u> (d=4'15")</p> <p>- <u>300</u> (1 er bloc pull / 2nd bloc Plaquettes) r=30" (d=6'30")</p> <p>- <u>400</u> par 2 relais par 100 m r=30" (d=8'30")</p> <p>- <u>4 * 50</u> en 15 sprint 35 facile r=20" (d=1'15")</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- <u>8*50 r=10"</u> (2 en batt avec planche / 1 en Cr / 1 en dos à 2 bras )</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 batt au choix</p> <p>- <u>8 * 50 r=10"</u> (1 en éduc) et (1 en Cr progressif)</p> <p><b>Corps de Séance 3200 :</b></p> <p><u>Bloc allure M-S :</u></p> <p>- <u>4*100 r= 20"</u> (d= 1'40 d=1'50")</p> <p>- <u>2*200 r=30"</u> ( d= 3' d=3'30")</p> <p>- <u>400</u> Pull respi 225</p> <p><u>Bloc allure M-S</u></p> <p>- <u>2*200 r=30"</u> ( d= 3' d=3'30")</p> <p>- <u>4*100 r= 20"</u> (d= 1'40 d=1'50")</p> <p>- <u>400</u> Pull respi 2227</p> <p>- <u>4*200 Palmes r=30"</u> 1 en 4N (25 jbs 25 NC) 1 en Cr</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- <u>200</u> au choix</p> <p>TOTAL 4200</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 batt au choix</p> <p>- <u>8 * 50 r=10"</u> (1 en éduc) et (1 en Cr progressif)</p> <p><b>Corps de Séance 2200 :</b></p> <p><u>Bloc allure M-S :</u></p> <p>- <u>4*100 r= 20"</u> (d=2')</p> <p>- <u>200 r=30"</u></p> <p>- <u>200</u> Pull respi 225</p> <p><u>Bloc allure M-S</u></p> <p>- <u>200 r=30"</u> ( d= 4'30")</p> <p>- <u>4*100 r= 20"</u> (d= 2')</p> <p>- <u>200</u> Pull respi 2227</p> <p>- <u>3*200 Palmes r=30"</u> en 75 Cr 25 ondulation</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- <u>200</u> 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><b>Echauff 900:</b></p> <p>- <u>300</u> en 75 cr 25 choix</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> (1 en éduc) et (1 en Cr 5 temps)</p> <p>- <u>3 * 100 r=20"</u> en 50 intensité progressive 50 amplitude</p> <p><b>Corps de Séance 2000 :</b></p> <p>- <u>600 Fartlek pyramidale</u> ( 25 Vma 25 récup / 50 Vma 50 récup / 75 Vma 75 récup / 75 Vma 75 récup / 50 Vma 50 récup / 25 Vma 25 récup)</p> <p>- <u>400 Pull</u> en 200 Cr 100 4N</p> <p>- <u>600 Fartlek descendant</u> ( 2 fois 75 Vma 75 récup / 2 fois 50 Vma 50 Récup / 2 fois 25 Vma 25 récup)</p> <p>- <u>400 Palmes</u> en 75 Cr 25 ondulations</p> <p><b>Recup 100 :</b></p> <p>- <u>100</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p><b>Echauff 600:</b></p> <p>- <u>300</u> en 75 cr 25 choix</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> (1 en éduc) et (1 en Cr progressif)</p> <p><b>Corps de Séance 1400 :</b></p> <p>- <u>400 Fartlek</u> ( 50 Vma 50 récup / 25 Vma 25 récup / 50 Vma 50 récup / 25 Vma 25 récup / 50 Vma 50 récup )</p> <p>- <u>200 Pull</u> en 200 Cr 100 4N</p> <p>- <u>400 Fartlek</u> ( 50 Vma 50 récup / 25 Vma 25 récup / 50 Vma 50 récup / 25 Vma 25 récup / 50 Vma 50 récup )</p> <p>- <u>400 Palmes</u> en 75 Cr 25 ondulations</p> <p><b>Recup 200 :</b></p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 batt choix</p> <p>- <u>4*100 r=15"</u> (1 en 4N) ( 1 en 50 Cr rattrapé respi 1 temps 50 Cr amplitude)</p> <p><b>Corps de Séance 2200 :</b></p> <p><u>Bloc tempo + sprint a faire 2 fois :</u></p> <p>- <u>200 Cr</u> r=20" (d=3'15 ou 3'45")</p> <p>- <u>300</u> (1 er bloc pull / 2nd bloc Plaquettes) r=30" (d=5'30" ou 6' )</p> <p>- <u>400</u> par 2 relais par 100 m r=30" (d=7' ou d=8')</p> <p>- <u>4 * 50</u> en 15 sprint 35 facile d=1'</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>-200 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 batt choix</p> <p>- <u>4*100 r=15"</u> (1 en 4N) ( 1 en 50 Cr rattrapé respi 1 temps 50 Cr amplitude)</p> <p><b>Corps de Séance 1100 :</b></p> <p><u>Bloc tempo + sprint :</u></p> <p>- <u>200 Cr</u> r=20" (d=4'15")</p> <p>- <u>300</u> (1 er bloc pull / 2nd bloc Plaquettes) r=30" (d=6'30")</p> <p>- <u>400</u> par 2 relais par 100 m r=30" (d=8'30")</p> <p>- <u>4 * 50</u> en 15 sprint 35 facile r=20" (d=1'15")</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- 200 au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p><b>Echauff 600 :</b></p> <p>- <u>300</u> en 75 Cr 25 batt au choix</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> (1 en éduc) et (1 en Cr progressif)</p> <p><b>Corps de Séance 2200 :</b></p> <p><u>Bloc allure M-S :</u></p> <p>- <u>4*100 r= 20"</u> (d=2')</p> <p>- 200 r=30"</p> <p>- <u>200</u> Pull respi 225</p> <p><u>Bloc allure M-S</u></p> <p>- 200 r=30" ( d= 4'30")</p> <p>- 4*100 r= 20" (d= 2')</p> <p>- <u>200</u> Pull respi 2227</p> <p>- <u>3*200 Palmes r=30"</u> en 50 Cr 100 4n 50 Dos</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- <u>200</u> au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p><b>Echauff 600 :</b></p> <p>- <u>300</u> en 75 Cr 25 batt au choix</p> <p>- <u>6 * 50 r=10"</u> (1 en éduc) et (1 en Cr progressif)</p> <p><b>Corps de Séance 1400 :</b></p> <p><u>Bloc allure M-S :</u></p> <p>- 3*100 r= 20"</p> <p>- 200 r=30"</p> <p>- <u>200</u> Pull respi 225</p> <p><u>Bloc allure M-S</u></p> <p>- 200 r=30"</p> <p>- 3*100 r= 20"</p> <p>- <u>200</u> Pull respi 2227</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- <u>200</u> au choix</p> <p>TOTAL 2200</p>

## SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 3 / 05 GROUPE FEMME	MARDI MIDI 4 / 05 SÉANCE ALLURE PROGRESSIVE	JEUDI MIDI 6 / 05 SÉANCE VITESSE	JEUDI SOIR 6 / 05 SÉANCE MIXTE TEMPO + VITESSE
	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un tour d'hippodrome</li> </ul> <p><u>Corps de Séance 40' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' r=2'</li> <li>• 8' r=2'</li> <li>• 6' r=2'</li> <li>• 4' r=2'</li> <li>• 2' r=2'</li> <li>• Intensité progressive de tempo vers allure S au fur à mesure des efforts.</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5" footing</li> </ul>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Un tour de prairie en footing puis direction piste Héлитas</li> <li>• Gammes + accélérations</li> </ul> <p><u>Corps de Séance 5000m :</u></p> <p>Bloc à faire 5 fois</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 100 Vite r=300m</li> <li>• 200 Vite r=400m</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5' footing</li> </ul>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' sur l'hippodrome</li> </ul> <p><u>Corps de Séance 34' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 fois (10' Tempo r=2')</li> <li>• 10 fois (15" Vite r=45")</li> </ul> <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5' footing</li> </ul>