

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 10 AU 15 MAI

SÉANCE NATATION

LUNDI 10 / 05 Tempo + Progressif		MERCREDI 12 / 05 Allure M-S		VENDREDI 14 / 05 EF + 4N		SAMEDI 15 / 05 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>600</u> en 75 Cr 25 batt Costal - <u>2 * 300</u> r=20" en 100 Cr 100 4N 50 Dos 50 Br Corps de Séance 3000: Bloc à réaliser 5 fois : - <u>400 tempo</u> 6'30" ou <u>7'30"</u> (1 ^{er} en NC, 2nd en pull, 3ème en pull plaquette, 4ème en Pull, 5ème en NC) - <u>100</u> Cr progressif d=1'45" ou 2' - <u>2 * 50</u> en 25 Vite / 25 facile d=1' Récup 300 : - <u>300</u> au choix TOTAL 4500	Echauff 800 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 batt Costal - <u>2 * 200</u> r=20" en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br Corps de Séance 2000: Bloc à réaliser 4 fois : - <u>300 tempo</u> d=7' ou r=30" (1 ^{er} en NC, 2nd en pull, 3ème en pull plaquette, 4ème en NC) - <u>100</u> Cr progressif d=2'30" ou r=20" - <u>2 * 50</u> en 25 Vite / 25 facile d=1'15" ou r=20" Récup 300 : - <u>300</u> au choix TOTAL 3100	Echauff 1200 : - <u>300</u> Cr - <u>3 * 100</u> 4N r=20" - <u>6*50</u> r=15" en 25 battement Vite 25 Cr Corps de Séance 2800 : Bloc à réaliser 2 fois - 2 fois (<u>200</u> d= 3' ou d=3'30" + <u>2 * 100</u> d=1'40" ou 1'50") Allure M-S - 2 fois (<u>4 * 50</u> batt planche d=1'15 ou 1'30" + <u>100</u> Cr amplitude) Récup 400 : - <u>400</u> au choix TOTAL 4400	Echauff 600 : - <u>300</u> en 75 Cr 25 choix - <u>6*50</u> r=15" en 25 battement Vite 25 Cr Corps de Séance 2400: Bloc à réaliser 2 fois - 2 fois (<u>200</u> d=4'30" ou r=20" + <u>100</u> d= 2' ou r=15") Allure M-S - 2 fois en palmes (<u>4 * 50</u> batt planche r=15" + <u>100</u> Cr amplitude r=15") Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 3200	Echauff 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix Corps de Séance 3600: Bloc à réaliser 2 fois en Endurance Fondamentale : - <u>400</u> Cr Palmes - <u>2 * 200</u> 4N Palmes - <u>300</u> Cr - <u>3 * 100</u> 4N - <u>200</u> Cr Pull - <u>200</u> 4N - r=30" entre chaque effort (à adapter pour garder groupe homogène dans les lignes) Récup 400 : - <u>400</u> au choix TOTAL 4400	Echauff 900 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>10 * 50</u> r=15" (1 en éduc) (1 en cr 5 temps) Corps de Séance 1800: Bloc à réaliser Endurance Fondamentale : - <u>400</u> Cr Palmes - <u>2 * 200</u> 4N Palmes (pap en ondul) - <u>300</u> Cr - <u>3 * 100</u> en 25 Cr 25 dos 25 Cr 25 Br - <u>200</u> Cr Pull - <u>200</u> 25 double appuis ventral 75 Cr - r=30" entre chaque effort (à adapter pour garder groupe homogène dans les lignes) Récup 400 : - <u>400</u> au choix TOTAL 3100	Echauff 800 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 choix - <u>8 * 50</u> r=15" (1 en éduc) (1 en Cr progressif) Corps de Séance 3000: Bloc à réaliser 2 fois (2400): - <u>Bloc VMA</u> : 4* 50 d=1' + 2*100 d=1'45 ou 2' + 4*50 d=1' - <u>400</u> Pull r=30" - <u>200</u> r=30" en 25 double appuis Ventral 75 Cr 5 temps - <u>600</u> Palmes en 25 ondulation 75 Cr Récup 400 : - <u>400</u> au choix TOTAL 4200	Echauff 800 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 choix - <u>8 * 50</u> r=15" (1 en éduc) (1 en Cr progressif) Corps de Séance 2200: Bloc à réaliser 2 fois (1800): - <u>Bloc VMA</u> : 4* 50 d=1'15" ou r=20" + 100 d=2'30" ou r=30" + 4*50 d=1'15" ou r=20" - <u>200</u> En EF Pull r=30" - <u>200</u> r=30" en 25 double appuis Ventral 75 Cr 5 temps - <u>400</u> Palmes en 25 ondulation 75 Cr Récup 200 : - <u>200</u> au choix 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 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 batt Costal - <u>200 r=20"</u> en 50 Cr 100 4N 50 Dos Corps de Séance 2000: Bloc à réaliser 4 fois : - <u>300 tempo</u> d=5'30" ou 6' (1 ^{er} en NC, 2nd en pull, 3ème en pull plaquette, 4ème en NC) - <u>100</u> Cr progressif d=2' ou r=20" - <u>100</u> Cr progressif d=2' ou r=20" - <u>2 * 50</u> en 25 Vite / 25 facile d=1' Récup 300 : - <u>300</u> au choix TOTAL 2900	Echauff 400 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 batt Costal Corps de Séance 1500: Bloc à réaliser 3 fois : - <u>300 tempo</u> r =30" (1 ^{er} en Pull Plaquette, 2nd en pull, 3ème en NC) - <u>100</u> Cr progressif d=r=20" - <u>2 * 50</u> en 25 Vite / 25 facile r=20" Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 2100	Echauff 500 : - <u>200</u> Cr - <u>6*50</u> r=15" en 25 battement Vite 25 Cr Corps de Séance 2400 : Bloc à réaliser 2 fois - 2 fois (<u>200</u> d= 3' ou d=3'30" + <u>100</u> d= 1'40" ou 1'50") Allure M-S - 2 fois (<u>4 * 50</u> batt planche d=1'15 ou 1'30" + <u>100</u> Cr amplitude) Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 3100	Echauff 500 : - <u>200</u> en 75 Cr 25 choix - <u>6*50</u> r=15" en 25 battement Vite 25 Cr Corps de Séance 1400: - 2 fois (<u>200</u> r=20" + <u>2*100</u> d= 2' ou r=15") Allure M-S - 2 fois en palmes (<u>4 *</u> <u>50</u> batt planche r=15" + <u>100</u> Cr amplitude r=15") Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 2100	Echauff 900 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>10 * 50 r=15"</u> (1 en éduc) (1 en Cr 5 temps) Corps de Séance 1800: Bloc à réaliser en Endurance Fondamentale : - <u>400</u> Cr Palmes - <u>2 * 200</u> 4N Palmes - <u>300</u> Cr - <u>3 * 100</u> 4N - <u>200</u> Cr Pull - <u>200</u> 4N - r=30" entre chaque effort (à adapter pour garder groupe homogène dans les lignes) Récup 400 : - <u>400</u> au choix TOTAL 3100	Echauff 600 : - <u>300</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>6 * 50</u> r=15" (1 en éduc) (1 en cr 5 temps) Corps de Séance 1400: Bloc à réaliser Endurance Fondamentale : - <u>400</u> Cr Palmes - <u>2 * 200</u> 4N Palmes (pap en ondul) - <u>300</u> Cr - <u>3 * 100</u> en 25 Cr 25 dos 25 Cr 25 Br Récup 100 : - <u>100</u> au choix TOTAL 2100	Echauff 700 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 choix - <u>6 *50 r=15"</u> (1 en éduc) (1 en Cr progressif) Corps de Séance 2200: Bloc à réaliser 2 fois (1800): - <u>Bloc VMA :</u> 4* 50 d=1' + 100 d=2'+ 4*50 d=1' - <u>200</u> En EF Pull r=30" - <u>200</u> r=30" en 25 double appuis Ventral 75 Cr 5 temps - <u>400</u> Palmes en 25 ondulation 75 Cr Récup 200 : - <u>200</u> au choix TOTAL 3100	Echauff 800 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 choix - <u>8 *50 r=15"</u> (1 en éduc) (1 en Cr progressif) Corps de Séance 1200: - <u>Bloc VMA :</u> 4* 50 d=1' + 2*100 d=1'45 ou 2' + 4*50 d=1' - <u>400</u> Pull r=30" - <u>200</u> r=30" en 25 double appuis Ventral 75 Cr 5 temps Récup 100 : - <u>100</u> au choix TOTAL 2100

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 10 / 05 GROUPE FEMME	MARDI 11 / 05
FOOTING DE RECUPERATION	<u>Échauffement :</u> 20' footing hippodrome <u>Corps de Séance 42':</u> 3 fois (5'30 Tempo + 30" Allure M-S + 5'30" Tempo + 30" Allure M-S) r=2' <u>Récup :</u> 10' footing