

## CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 17 AU 22 MAI

### SÉANCE NATATION

LUNDI 17 / 05 VMA		LUNDI 17 / 05 VMA		MERCREDI 19 / 05 Allures mixtes	
Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 8h à 9h		Entraînement de 6h30 à 8h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p><b>Echauff 1200:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>600</u> en 75 Cr 25 choix</li> <li><b>Bloc à faire fois 3 fois (600) :</b></li> <li>- 2 *50 battement sans planche d=1'15" ou 1'30"</li> <li>- 100 Cr progressif</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 3000 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>10 *100</u> d=1'50" ou d=2' (1 VMA) (1 EF)</li> <li>- <u>500</u> Pull</li> <li>- <u>20 *50"</u> d=1' ou 1'10" (1 VMA)(1 EF)</li> <li>- <u>500</u> Palmes en 75 Cr 50 Dos</li> </ul> <p><b>Récup 300 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>3* 100 r=20"</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras</li> </ul> <p><b>TOTAL 4500</b></p>	<p><b>Echauff 800:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>400</u> en 75 Cr 25 choix</li> <li><b>Bloc à faire fois 2 fois (400) :</b></li> <li>- 2 *50 battement sans planche d=1'15" ou 1'30"</li> <li>- 100 Cr progressif</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 2400 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>8 *100</u> d=2'30" ou r=30" (1 VMA) (1 EF)</li> <li>- <u>400</u> Pull</li> <li>- <u>16 *50"</u> d=1'15" ou r=20" (1 VMA)(1 EF)</li> <li>- <u>400</u> Palmes en 75 Cr 50 Dos</li> </ul> <p><b>Récup 100 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>100</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras</li> </ul> <p><b>TOTAL 3300</b></p>	<p><b>Echauff 700:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>300</u> en 75 Cr 25 choix</li> <li><b>Bloc à faire fois 2 fois (400) :</b></li> <li>- 2 *50 battement sans planche d=1'15" ou 1'30"</li> <li>- 100 Cr progressif</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 2200 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>8 *100</u> d=1'50" ou d=2' (1 VMA) (1 EF)</li> <li>- <u>200</u> Pull</li> <li>- <u>16 *50"</u> d=1' ou 1'10" (1 VMA) (1 EF)</li> <li>- <u>400</u> Palmes en 75 Cr 50 Dos</li> </ul> <p><b>Récup 100 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>100</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras</li> </ul> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Echauff 500:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>200</u> en 75 Cr 25 choix</li> <li><b>Bloc à faire fois 2 fois (400) :</b></li> <li>- 50 battement sans planche r=20"</li> <li>- 100 Cr progressif</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 1400 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>6 *100</u> d=2'30 ou r=30" (1 VMA) (1 EF)</li> <li>- <u>200</u> Pull</li> <li>- <u>12 *50"</u> d=1' ou 1'10" (1 VMA)(1 EF)</li> </ul> <p><b>Récup 100 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>100</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras</li> </ul> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>Echauff 1800 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>800</u> en 150 Cr 50 (Dos/Br)</li> <li>- <u>6*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr 5 temps</li> <li>- <u>8 * 50 r=15"</u> (Cr/Br/Dos/Pap)</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 2500 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>5 *100</u> Pull Plaq d=1'50" ou 2' en 50 Cr progressif - 50 EF</li> <li>- <u>1500</u> par 2 relais par 150 m</li> <li>- <u>10 * 50</u> en 15 sprint 35 EF (2 en battement d=1'20" ou 1'30") (2 en NC d=1' ou 1'15"</li> </ul> <p><b>Récup 200 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>200</u> au choix</li> </ul> <p><b>TOTAL 4500</b></p>	<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>600</u> en 150 Cr 25 Dos 25 Br</li> <li>- <u>4*100 r=20"</u> en 50 éduc 50 Cr 5 temps</li> <li>- <u>2 * 50 r=15"</u> en 25 batt 25 Cr</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 1800 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>4 *100</u> Pull Plaq d=1'50" ou 2' en 50 Cr progressif - 50 EF</li> <li>- <u>1000</u> par 2 relais par 100 m</li> <li>- <u>8 * 50</u> en 15 sprint 35 EF (2 en battement d=1'20" ou 1'30") (2 en NC d=1' ou 1'15"</li> </ul> <p><b>Récup 200 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>200</u> au choix</li> </ul> <p><b>TOTAL 3200</b></p>

JEUDI 20 / 05 Sprint		VENDREDI 21 / 05 Allure progressive		SAMEDI 22 / 05	
Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 12h à 13h30		Entraînement de 7h30 à 9h <b>1 ligne réservée pour nageurs débutants</b>	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <p>- 12 *100 r=20" (4 en 75 Cr 25 batt) (4 en 50 éduc 50 Cr)(4 en 4N)</p> <p><b>Corps de Séance 3000:</b>  <b>Bloc à faire fois 2 fois</b>  (2400):  - 300 Pull r=30"  - 6*50 d=1'15" 15 sprint 35 EF  - 200 Cr  - 4*50 d=1'15" en 35 EF 15 sprint  - 100 4N  - 2*50 d=1'15" en 15 sprint (pas de poussée au mur) 35 EF</p> <p>- 600 Palmes en 50 Ondul dorsale 100 Cr</p> <p><b>Recup 200 :</b></p> <p>- 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 4400</b></p>	<p><b>Echauff 900 :</b></p> <p>- 9 *100 r=20" (3 en 75 Cr 25 batt) (3 en 50 éduc 50 Cr)(3 en 25 Cr 25 Dos 25 Cr 25 Br)</p> <p><b>Corps de Séance 2000:</b>  <b>Bloc à faire fois 2 fois</b>  (1600):  - 300 Pull r=30"  - 4*50 d=1'15" 15 sprint 35 EF  - 200 Cr  - 2*50 d=1'15" en 35 EF 15 sprint</p> <p>- 400 en 50 Ondul dorsale 50 Cr</p> <p><b>Recup 200 :</b></p> <p>- 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b>ANNULATION DE LA SÉANCE</b></p>		<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <p><b>Bloc à faire 3 fois</b>  - 300 en 75 Cr (25 Br/Dos/Pap)  - 100 jbs 4N</p> <p><b>Corps de Séance (3000):</b></p> <p>- 6 * 400 EF ( 1 Pull / 1 NC / 1 Plaq / 1 NC / 1 Pull Plaq / 1NC ) départ 6'30 ou 7'30</p> <p>- 6*100 Palmes (1 en 4N) (1dos)</p> <p><b>Recup 300 :</b></p> <p>- 300 en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p><b>TOTAL 4500</b></p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <p><b>Bloc à faire 3 fois</b>  - 200 en 75 Cr (25 Br/Dos)  - 100 Jbs 4N</p> <p><b>Corps de Séance (2200):</b></p> <p>- 6 * 300 EF ( 1 Pull / 1 NC / 1 Plaq / 1 NC / 1 Pull Plaq / 1NC ) départ 6'30 ou 7'30</p> <p>- 4*100 Palmes en 25 ondul apnée 75 Cr r=15"</p> <p><b>Recup 200 :</b></p> <p>- 200 en 75 Cr 25 dos à 2 bras</p> <p><b>TOTAL 3200</b></p>

## SÉANCE COURSE A PIED

<b>LUNDI 17 / 05</b> <b>12h15 – 13h15</b> <b>rdv hippodrome</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>TEMPO + VITESSE</b>	<b>MARDI 18 / 05</b> <b>12h15 – 13h15</b> <b>rdv hippodrome</b> <b>Allure progressive</b>	<b>JEUDI 20 / 05</b> <b>19h15 – 20h45</b> <b>rdv Stade Hélicas</b> <b>VMA</b>
<p><b><u>Echauff 20' :</u></b>                      - footing prairie                      - 5' Travail technique</p> <p><b><u>Corps de Séance 30' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4' TEMPO</li> <li>• 6 fois (15" sprint / 1'45" récup)</li> <li>• 4' TEMPO</li> <li>• 6 fois (15" sprint / 1'45" récup)</li> <li>• 4' TEMPO</li> </ul> <p><b><u>Récupération 5'</u></b></p>	<p><b><u>Echauff :</u></b>                      - 20' Footing Hippodrome</p> <p><b><u>Corps de Séance 31' :</u></b>                      → 10 fois 2' (avec récup progressive)                      soit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2' r=15"</li> <li>• 2' r=30"</li> <li>• 2' r=45"</li> <li>• 2' r=1'</li> <li>• 2' r=1'15"</li> <li>• 2' r=1'30"</li> <li>• 2' r=1'45"</li> <li>• 2' r=2'</li> <li>• 2' r=2'15"</li> <li>• 2'</li> <li>• Allure progressive sur les 2' avec la première répétition la plus lente et la dernière la plus rapide</li> </ul> <p><b><u>Récup 5'</u></b></p>	<p><b><u>Echauff :</u></b>                      - 30' footing                      - 15' travail technique + lignes droites</p> <p><b><u>Corps de Séance :</u></b></p> <p><b>Bloc à faire 3 fois (VMA – de 16) ou 4 fois (VMA 16 et + :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 400 r=1'</li> <li>• 300 r=100 m footing lent</li> <li>• 200 r=200 m footing lent</li> <li>• 100 r=300 m footing lent</li> </ul> <p><b><u>Récup 10'</u></b></p>