

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 25 AU 29 MAI
SÉANCE NATATION

MERCREDI 26 / 05 Progressif		JEUDI 27 / 05 Allure Mixte		SAMEDI 29 / 05 sprint	
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
<u>Echauff 1200 :</u> - 600 en 150 Cr 25 Double appuis Ventral 25 Double appuis dorsal - 3 * 200 r=20" en 50 Cr 100 4N 50 Dos <u>Corps de Séance 3300 :</u> <u>Bloc à faire 3 fois :</u> - 3 * 300 progressif de 1 à 3 d=5' ou d=6' (1 ^{er} bloc en Pull, 2nd bloc en NC et 3ème bloc par 2 relais par 75m) - 2 * 50 Br r=15" - 2 * 50 Dos r=15" <u>Récup 200 :</u> - 200 au choix - TOTAL 4700	<u>Echauff 800 :</u> - 400 en 75 Cr 25 choix - 4 * 100 r=20" en 50 éduc 50 Cr <u>Corps de Séance 2400 :</u> <u>Bloc à faire 3 fois :</u> - 3 * 200 progressif de 1 à 3 d=6" ou d=7" ou r=30" (1 ^{er} bloc en Pull, 2nd bloc en NC et 3ème bloc par 2 relais par 75m) - 2 * 50 Br r=15" - 2 * 50 Dos r=15" <u>Récup 100 :</u> - 100 au choix - TOTAL 3300	<u>Echauff 1000:</u> - 400 en 75 Cr 25 choix - 6 * 100 r=20" en 50 éduc 50 Cr progressif <u>Corps de Séance 3000 :</u> - 500 Pull EF r=1' - 5 * 100 allure M-S d= 1'40" ou 1'50" - 500 Pull Plaque EF r=1' - 10 * 50 VMA d=55" ou 1' - 500 Pull EF r=1' - 5 * 100 battement palmes d=1'50" ou 2' <u>Récup 400 :</u> - 400 en 75 Cr 25 Dos TOTAL 4400	<u>Echauff 800:</u> - 400 en 75 Cr 25 choix - 4 * 100 r=20" en 50 éduc 50 Cr progressif <u>Corps de Séance 2400 :</u> - 400 Pull EF r=1' - 4 * 100 allure M-S d= 2' ou 2'30" ou r=20" - 400 Pull Plaque EF r=1' - 8 * 50 VMA d=55" ou 1' - 400 Pull EF r=1' - 4 * 100 battement palmes r = 20" <u>Récup 100 :</u> - 100 en 75 Cr 25 Dos TOTAL 3300	<u>Echauff 1400 :</u> - 2 * 300 r=30" en 75 Cr 25 (Br/Dos/Pap) - 8 * 100 r=15" Palmes en 50 batt (ventral costal D costal G Dorsal) <u>Corps de Séance 2700 :</u> - 600 Pull en 150 CR 50 (Pap/Dos/Br) - 6 * 50 d=1'15" en 15 m sprint 35 récup - 600 en 100 4N 100 Cr - 6 * 50 d=1'15" en 35 Ef 15 m sprint - 600 EF par 4 relais par 150 m - 6 * 50 d=2' par 3 de front en 25 Sprint 25 récup <u>Récup 200 :</u> - 200 au choix TOTAL 4300	<u>Echauff 1200 :</u> - 2 * 200 r=30" en 75 Cr 25 (Br/Dos) - 8 * 100 r=15" Palmes en 50 batt (ventral costal D costal G Dorsal) <u>Corps de Séance 1800 :</u> - 400 Pull en 150 CR 50 (Dos/Br) - 4 * 50 d=1'30" en 15 m sprint 35 récup - 400 en 75 CR 25 DAV - 4 * 50 d=1'30" en 35 Ef 15 m sprint - 400 EF par 4 relais par 100 m - 4 * 50 d=2' par 3 de front en 25 Sprint 25 récup <u>Récup 200 :</u> - 200 au choix TOTAL 3200

SÉANCE COURSE A PIED

MARDI 25 / 05 18h15-19h45 rdv Stade Héлитas Allure progressive	JEUDI 27 / 05 19h15 – 20h45 rdv Stade Héлитas VMA
<u>Echauff 20':</u> - 20' Footing <u>Corps de Séance 34' :</u> • 12' TEMPO + 4 * 3' Allure M-S • r=2' après chaque effort <u>Récupération 10'</u>	<u>Echauff :</u> - 30' footing - 15' travail technique + lignes droites <u>Corps de Séance :</u> • 8 fois (VMA – de 16) ou 10 fois (Vma 16 et +) 500 m VMA- r=1' ou 1'30" en effectuant 100m en footing lent <u>Récup 10'</u>