

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 6h30 à 8h		Entraînement de 7h30 à 9h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p>Echauff 1200 :</p> <p>- 600 en 150 Cr 25 Double appuis Ventral 25 Double appuis dorsal</p> <p>- 3 * 200 r=20" en 50 Cr 100 4N 50 Dos</p> <p>Corps de Séance 3300 :</p> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <p>- 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)</p> <p>- 2 * 50 Br r=15"</p> <p>- 2 * 50 Dos r=15"</p> <p>Récup 200 :</p> <p>- 200 au choix</p> <p>- TOTAL 4700</p>	<p>Echauff 800 :</p> <p>- 400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>- 4 * 100 r=20" en 50 éduc 50 Cr</p> <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <p>- 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)</p> <p>- 2 * 50 Br r=15"</p> <p>- 2 * 50 Dos r=15"</p> <p>Récup 100 :</p> <p>- 100 au choix</p> <p>- TOTAL 3300</p>	<p>Echauff 1000:</p> <p>- 400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>- 6 * 100 r=20" en 50 éduc 50 Cr progressif</p> <p>Corps de Séance 3000 :</p> <p>- 500 Pull EF r=1'</p> <p>- 5 * 100 allure M-S d= 1'40" ou 1'50"</p> <p>- 500 Pull Plaquette EF r=1'</p> <p>- 10 * 50 VMA d=55" ou 1'</p> <p>- 500 Pull EF r=1'</p> <p>- 5 * 100 battement palmes d=1'50" ou 2'</p> <p>Récup 400 :</p> <p>- 400 en 75 Cr 25 Dos</p> <p>TOTAL 4400</p>	<p>Echauff 800:</p> <p>- 400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>- 4 * 100 r=20" en 50 éduc 50 Cr progressif</p> <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>- 400 Pull EF r=1'</p> <p>- 4 * 100 allure M-S d= 2' ou 2'30" ou r=20"</p> <p>- 400 Pull Plaquette EF r=1'</p> <p>- 8 * 50 VMA d=55" ou 1'</p> <p>- 400 Pull EF r=1'</p> <p>- 4 * 100 battement palmes r = 20"</p> <p>Récup 100 :</p> <p>- 100 en 75 Cr 25 Dos</p> <p>TOTAL 3300</p>	<p>Echauff 1400 :</p> <p>- 2 * 300 r=30" en 75 Cr 25 (Br/Dos/Pap)</p> <p>- 8 * 100 r=15" Palmes en 50 batt (ventral costal D costal G Dorsal)</p> <p>Corps de Séance 2700 :</p> <p>- 600 Pull en 150 CR 50 (Pap/Dos/Br)</p> <p>- 6 * 50 d=1'15" en 15 m sprint 35 récup</p> <p>- 600 en 100 4N 100 Cr</p> <p>- 6 * 50 d=1'15" en 35 Ef 15 m sprint</p> <p>- 600 EF par 4 relais par 150 m</p> <p>- 6 * 50 d=2' par 3 de front en 25 Sprint 25 récup</p> <p>Récup 200 :</p> <p>- 200 au choix</p> <p>TOTAL 4300</p>	<p>Echauff 1200 :</p> <p>- 2 * 200 r=30" en 75 Cr 25 (Br/Dos)</p> <p>- 8 * 100 r=15" Palmes en 50 batt (ventral costal D costal G Dorsal)</p> <p>Corps de Séance 1800 :</p> <p>- 400 Pull en 150 CR 50 (Dos/Br)</p> <p>- 4 * 50 d=1' 30" en 15 m sprint 35 récup</p> <p>- 400 en 75 CR 25 DAV</p> <p>- 4 * 50 d=1'30" en 35 Ef 15 m sprint</p> <p>- 400 EF par 4 relais par 100 m</p> <p>- 4 * 50 d=2' par 3 de front en 25 Sprint 25 récup</p> <p>Récup 200 :</p> <p>- 200 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>

SÉANCE COURSE A PIED

<p>MARDI 25 / 05 18h15-19h45 rdv Stade Héлитas Allure progressive</p>	<p>JEUDI 27 / 05 19h15 – 20h45 rdv Stade Héлитas VMA</p>
<p><u>Echauff 20' :</u></p> <p>- 20' Footing</p> <p><u>Corps de Séance 34' :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 12' TEMPO + 4 * 3' Allure M-S• r=2' après chaque effort <p><u>Récupération 10'</u></p>	<p><u>Echauff :</u></p> <p>- 30' footing - 15' travail technique + lignes droites</p> <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 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 <p><u>Récup 10'</u></p>