

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 31 MAI AU 5 JUIN

SÉANCE NATATION

LUNDI 31 / 05 Allure progressive		MERCREDI 2 / 06 Allure M-S		JEUDI 3 / 06 EF + sprint		SAMEDI 5 / 06 EF + Vitesse	
Entraînement de 6h30 à 8h		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	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p>Echauff 1200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>400</u> en 75 Cr 25 battement - <u>4*100</u> 4N r=20" - <u>8*50</u> r=10" (1 en éduc) (1 en Cr 5 temps) <p>Corps de Séance 3000 :</p> <p>Bloc à faire 5 fois (1^{er} pull plaq, 2nd NC, 3ème Pull, 4ème NC, 5ème Palmes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> Tempo d=5' ou 6' - <u>3 * 100</u> progressif de 1 à 3 d=1'45" ou 2' <p>Récup 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras <p>TOTAL 4500</p>	<p>Echauff 800 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>400</u> en 75 Cr 25 battement - <u>8*50</u> r=10" (1 en éduc) (1 en Cr 5 temps) <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>Bloc à faire 4 fois (1^{er} pull plaq, 2nd NC, 3ème Palmes, 4ème NC) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> Tempo d=7' ou r=45" - <u>3 * 100</u> progressif de 1 à 3 d=2'30" ou r=20" <p>Récup 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras <p>TOTAL 3400</p>	<p>Echauff 1500 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>500</u> en 75 Cr 50 Br - <u>500</u> en 75 Cr 50 dos - <u>500</u> en 100 Cr 25 pap <p>Corps de Séance 2800 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 * <u>100</u> r=20" en 25 batt vite / 25 Cr facile / 25 Cr vite / 25 dos <p>1^{er} Bloc d'Intensité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>100</u> VMA d=1'45" ou 2' - <u>3*200</u> allure M-S d=3' ou 3'30" - <u>100</u> VMA d=1'45" ou 2' <p>- <u>400</u> Pull</p> <p>2nd Bloc d'intensité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>2*50</u> VMA d=1' - <u>6 * 100</u> allure M-S d=1'40" ou 1'50" - <u>2*50</u> VMA d=1' <p>- <u>400</u> Palmes en 150 Cr 50 au choix</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 4500</p>	<p>Echauff 800 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>8*50</u> r=15" (1 en éduc) (1 en Cr 5 temps) <p>Corps de Séance 2100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 * <u>100</u> r=20" en 25 batt vite / 25 Cr facile / 25 Cr vite / 25 dos <p>1^{er} Bloc d'Intensité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>100</u> VMA d=2'30 ou r=30" - <u>2*200</u> allure M-S d=5' ou r=45" - <u>100</u> VMA d=2'30 ou r=30" <p>- <u>300</u> Pull</p> <p>2nd Bloc d'intensité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>2*50</u> VMA d=1'15" - <u>2*200</u> allure M-S d=5' ou r=45" - <u>2*50</u> VMA d=1'15" <p>- <u>300</u> Palmes en 100 Cr 50 au choix</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>Echauff 1000 m :</p> <ul style="list-style-type: none"> -<u>400</u> en 75 Cr 25 choix <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 *<u>50</u> battement avec planche r=15" - <u>100</u> 4N r=15" <p>Corps de Séance 3200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>800</u> Par 2 en EF relais par 100 m avec 10 m de sprint pour prendre son relais - <u>800</u> pull en EF avec 4 appuis en sprint après la coulée au début de chaque 100m - <u>800</u> bouée en EF avec 3 appuis en sprint après chaque passage de boué - <u>800</u> palmes en EF avec 4 Mouvement de pap en sprint après la coulée au début de chaque 100m <p>Récup 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras 	<p>Echauff 800 m :</p> <ul style="list-style-type: none"> -<u>400</u> en 75 Cr 25 choix <p>Bloc à faire 2 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 *<u>50</u> battement avec planche r=15" - <u>100</u> Cr 3 temps <p>Corps de Séance 2400 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>600</u> Par 2 en EF relais par 100 m avec 10 m de sprint pour prendre son relais - <u>600</u> pull en EF avec 4 appuis en sprint après la coulée au début de chaque 100m - <u>600</u> bouée par 4 en EF avec 3 appuis en sprint après chaque passage de boué - <u>600</u> palmes <p>Récup 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> en 75 Cr 25 dos à 2 bras <p>TOTAL 3400</p>	<p>Echauff 1200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 Cr 25 Br - <u>3*100</u> 4N r=15" - <u>300</u> en 75 Cr 25 dos - <u>3*100</u> 4N r=15" <p>Corps de Séance 3000 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>12*50</u> d=1' (1 Vite 2 Lent) - <u>600</u> en EF par 2 relais par 150m - <u>6*100</u> D= 2' (1 Vite 2 lents) - <u>600</u> Bouée en EF par 4 - <u>12*50</u> d=1' (1 Vite 2 Lent) <p>Récup 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> au choix <p>TOTAL 4500</p>	<p>Echauff 800 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> en 75 Cr 25 Br - <u>4*50</u> 25 éduc 25 Cr - <u>200</u> en 75 Cr 25 dos - <u>4*50</u> en 25 éduc 25 Cr <p>Corps de Séance 2000 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>8*50</u> d=1'15" (1 Vite 1 Lent) - <u>400</u> en EF par 2 relais par 100m - <u>4*100</u> D= 2'30" (1 Vite 1 lent) - <u>400</u> Bouée en EF par 4 <p>- <u>8*50</u> d=1'15" (1 Vite 1 Lent)</p> <p>Récup 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> au choix <p>TOTAL 3100</p>

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 31 MAI 12h15 – 13h15 Rdv parking Cour Koenig Allure mixte	LUNDI 31 MAI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 2 / 06 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Allure progressive	JEUDI 4 /06 19h15-20h45 Rdv Stade Héлитas
<p><u>ECHAUFF :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' footing <p><u>CORPS DE SÉANCE 18':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>12*1'</u> avec récup pyramidale de 10" vers 1' vers 10" <p>Soit en détail :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ 1' r=10" ➤ 1' r=20" ➤ 1' r=30" ➤ 1' r=40" ➤ 1' r=50" ➤ 1' r=1' ➤ 1' r=50" ➤ 1' r=40" ➤ 1' r=30" ➤ 1' r=20" ➤ 1' r=10" ➤ 1' <p><u>RECUP 10'</u></p>	<p>A VENIR</p>	<p><u>ECHAUFF :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' footing <p><u>CORPS DE SÉANCE 42':</u></p> <p>Allure progressive de Tempo vers VMA</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8' + 6' + 4' + 4 *2' avec r=2' entre chaque effort <p><u>RECUP 10'</u></p>	<p><u>ECHAUFF :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' footing + gammes <p><u>CORPS DE SÉANCE :</u></p> <p>VMA – de 16 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>3*200 r=200m</u> ➤ <u>3*600 r=200m</u> ➤ <u>3*200 r=200m</u> <p>VMA 16 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>4*200 r= 200m</u> ➤ <u>3*800 r=400m</u> ➤ <u>4*200 r=200m</u> <p><u>RECUP 10'</u></p>