

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 14 AU 19 JUIN

SÉANCE NATATION

LUNDI 14 / 06 EF Séance adaptée sur un format 1h pour le soir		MARDI 15 / 06 Allure progressive		MERCREDI 16 / 06 VMA	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h		Entraînement de 20h à 21h		Entraînement de 6h30 à 8h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p>Echauff 1600 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>400</u> en 75 Cr 25 Choix - <u>4* 100</u> r=15" en 50 éduc 50 Cr 5 temps - <u>400</u> en 100 4N 100 Cr 100 4N 100 Dos - <u>4 * 100</u> r=15" en 50 éduc 50 Cr 5 temps <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> r=30"(1^{er} bloc Pull Plaq / 2nd bloc Plaq / 3ème bloc Pull) - <u>3*100</u> r=15" égalité de coup de bras - <u>4 * 50</u> r=15" battement avec planche en 15 sprint 35 EF <p>Récup 400 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>400</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras <p>TOTAL 4400</p>	<p>Echauff 1200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 Cr 25 Choix - <u>3* 100</u> r=15" en 50 éduc 50 Cr 5 temps - <u>300</u> en 75 Cr 25 Choix - <u>3 * 100</u> r=15" en 50 éduc 50 Cr 5 temps <p>Corps de Séance 1500 :</p> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> r=30"(1^{er} bloc Pull Plaq / 2nd bloc Plaq / 3ème bloc Pull) - <u>2*100</u> r=15" égalité de coup de bras - <u>2 * 50</u> r=15" battement avec planche en 15 sprint 35 EF <p>Récup 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras <p>TOTAL 3000</p>	<p>Echauff 900 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 Cr 25 choix - <u>3 * 100</u> r=30" en 25 battement 75 Cr 5 temps - <u>6*50</u> r=20" en éducatif <p>Corps de Séance 1800 :</p> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> r=30" Pull égalité de coup de bras par 50 m - <u>3*100</u> r=20" progressif de 1 à 3 <p>Récup 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras <p>TOTAL 3000</p>	<p>Echauff 600 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> en 75 Cr 25 choix - <u>2 * 100</u> r=30" en 25 battement 75 Cr 5 temps - <u>4*50</u> r=20" en éducatif <p>Corps de Séance 1200 :</p> <p>Bloc à faire 2 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> r=30" Pull égalité de coup de bras par 50 m - <u>3*100</u> r=20" progressif de 1 à 3 <p>Récup 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras <p>TOTAL 2000</p>	<p>Echauff 1200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>600</u> en 75 Cr 25 batt costal - <u>3 * 200</u> r=30" en 50 Br 100 4N 50 dos <p>Corps de Séance 3000 :</p> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (2*50 VMA départ 55" ou 1') + (3*100 VMA départ 1'45" ou 2') + (2*50 VMA départ 55" ou 1') - 500 r=45" EF (1^{er} bloc Pull-Plaq / 2nd Bloc Pull / 3ème Bloc Palmes) <p>Récup 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>300</u> en 75 Cr 25 au choix <p>TOTAL 4500</p>	<p>Echauff 1000 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>400</u> en 75 Cr 25 batt costal - <u>3 * 200</u> r=30" en 50 Br 100 Cr 50 dos <p>Corps de Séance 1800 :</p> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> - (2*50 VMA départ 1'15" ou r=20") + (100 VMA départ 2'30" ou r=30") + (2*50 VMA départ 1'15" ou r=20") - 400 r=45" EF (1^{er} bloc Pull-Plaq / 2nd Bloc Pull / 3ème Bloc Palmes) <p>Récup 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <u>200</u> en 75 Cr 25 au choix <p>TOTAL 3000</p>

JEUDI 17 / 06 Vitesse Séance adaptée sur un format 1h pour le soir		VENDREDI 18 / 06 Allure progressive	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h		Entraînement de 12h à 13h30	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p>Echauff 1200 :</p> <p>- <u>600</u> en 200 (75 Cr 25 Br) + 200 (75 Cr 25 Dos) + 200 (75 Cr 25 pap)</p> <p>- <u>6 * 100</u> Pull r=20" 2 en 5 temps / 2 en 7 temps / 2 en 2-2-9 temps</p> <p>Corps de Séance 2800 :</p> <p>- <u>3 * 200</u> r=30" en 50 battement 100 Cr progressif 50 Dos</p> <p>Bloc à effectuer 2 fois :</p> <p>- <u>2 * 50</u> vite départ = 1'30" - <u>300</u> en 50 Cr 50 Choix - <u>6*50</u> en 15 sprint 35 EF départ 1'05" ou 1'15" - <u>100</u> Battement planche en EF</p> <p>- <u>600</u> Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p>Récup 500 :</p> <p>- <u>500</u> en 75 Cr 50 au choix</p> <p>TOTAL 4500</p>	<p>Echauff 600 :</p> <p>- <u>300</u> en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <p>- <u>3 * 100</u> Pull r= 20" en 5 temps</p> <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>- <u>2 * 200</u> r=30" en 50 battement 100 Cr progressif 50 Dos</p> <p>Bloc à effectuer 2 fois :</p> <p>- <u>2 * 50</u> vite départ = 1'30" - <u>300</u> en 50 Cr 50 Choix - <u>6*50</u> en 15 sprint 35 EF départ 1'05" ou 1'15" - <u>100</u> Battement planche en EF</p> <p>- <u>400</u> Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p>Récup 200 :</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Echauff 800 :</p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 battement au choix</p> <p>- <u>8 * 50</u> r=15" avec 1 en éduc et 1 en Cr 5 temps</p> <p>Corps de Séance 1800 :</p> <p>- <u>3* 200</u> r=30" progressif de 1 à 3</p> <p>- <u>300</u> Pull r=45"</p> <p>- <u>3* 100</u> r=20" progressif de 1 à 3</p> <p>- <u>300</u> en 50 Cr 50 Choix r=45"</p> <p>- <u>6*50</u> r=15" progressif de 1 à 3 par bloc de 2</p> <p>Récup 400 :</p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 dos</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Echauff 600 :</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 battement au choix</p> <p>- <u>8 * 50</u> r=15" avec 1 en éduc et 1 en Cr 5 temps</p> <p>Corps de Séance 1200 :</p> <p>- <u>3*100</u> progressif de 1 à 3 r=20"</p> <p>- <u>300</u> Pull r=45"</p> <p>- <u>6*50</u> r=15" progressif de 1 à 3 par bloc de 2</p> <p>- <u>300</u> en 50 Cr 50 Choix</p> <p>Récup 200 :</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 dos</p> <p>TOTAL 2000</p>

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 14 JUIN 12h15 – 13h15 Rdv parking Cour Koenig	LUNDI 14 JUIN GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 15 / 06 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 17 /06 19h15-20h45 Rdv Stade Hélicas
<p>Echauff 25' :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p>Corps de Séance 24' : Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' Tempo r=1' • 1' VMA r=1' <p>Récup 10' :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Footing lent 10' 	<ul style="list-style-type: none"> • Séance récup pour celles qui ont participées au tri de Saint Malo. • Pour les autres : <ul style="list-style-type: none"> ◦ Echauff : footing 20' + 10' gammes techniques ◦ Corps de Séance 20' : Enchaînement de 30" de renforcement musculaire et de Cap. ◦ Récup : 10' footing lent 	<p>Echauff 25' :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p>Corps de Séance 34' :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 fois (20" VMA+ / 40" récup) r=2' • 10' Tempo r=2' • 10 fois (20" VMA+ / 40" récup) <p>Récup 10' :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Footing lent 10' 	<p>Echauff 40' :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' footing • 10' gammes techniques <p>Corps de Séance :</p> <p>VMA – de 16 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 * 300 VMA r=100m • 6 * 100 Vite mais relâché r=100 m <p>VMA 16 et +:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 * 300 VMA r=100m • 6 * 100 Vite mais relâché r=100 m <p>Récup 10' :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Footing lent 10'