

CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 21 AU 26 JUIN

SÉANCE NATATION

LUNDI 21 / 06 EF + Allure progressive Séance adaptée sur un format 1h pour le soir		MARDI 22 / 06 Vitesse		MERCREDI 23 / 06 Tempo	
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 1000 :</p> <p>- <u>5 * 200</u> r=30" en 50 Cr 100 4N 50 nage au choix</p> <p>Corps de Séance 3200 :</p> <p>Bloc à faire 2 fois :</p> <p>- <u>400</u> r=45" Pull en EF</p> <p>- <u>4 * 100</u> d=1'45" ou 2' en NC vitesse progressive dans le 100m</p> <p>- <u>400</u> r=45" Pull Plaq en EF</p> <p>- <u>4 * 100</u> d=1'45" ou 2' en NC vitesse dégradative dans le 100m</p> <p>Récup 400 :</p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 4600</p>	<p>Echauff 600:</p> <p>- <u>3 * 200</u> r=30" en 50 Cr 50 double appuis dorsal 50 CR 50 Nage au choix</p> <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>Bloc à faire 2 fois :</p> <p>- <u>300</u> r=45" Pull en EF</p> <p>- <u>3 * 100</u> d=2'30" ou r=30" en NC vitesse progressive dans le 100m</p> <p>- <u>300</u> r=45" Pull Plaq en EF</p> <p>- <u>3 * 100</u> d=2'30" ou r=30" vitesse dégradative dans le 100m</p> <p>Récup 400 :</p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 4600</p>	<p>Echauff 800 :</p> <p>- <u>400</u> en 75 CR 25 au choix</p> <p>- <u>8 * 50</u> r=20" éducatif</p> <p>Corps de Séance 2000 :</p> <p>- <u>4 * 100</u> r= 20" pull égalité de coup de bras en EF</p> <p>- <u>8 * 50</u> r=20" avec 1 vite 1 lent</p> <p>- <u>2 * 200</u> r=30" pull égalité de coup de bras</p> <p>- <u>4 * 100</u> r=30" en 25 vite 50 Lent 25 Vite</p> <p>- <u>400</u> Palmes en 50 battement 50 Cr</p> <p>Récup 200 :</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Echauff 500 :</p> <p>- <u>200</u> en 75 CR 25 au choix</p> <p>- <u>6 * 50</u> r=20" éducatif</p> <p>Corps de Séance 1500 :</p> <p>- <u>3 * 100</u> r= 20" pull égalité de coup de bras en EF</p> <p>- <u>6 * 50</u> r=20" avec 1 vite 1 lent</p> <p>- <u>2 * 150</u> r=30" pull égalité de coup de bras</p> <p>- <u>3 * 100</u> r=30" en 25 vite 50 Lent 25 Vite</p> <p>- <u>300</u> Palmes en 50 battement 50 Cr</p> <p>Récup 200 :</p> <p>- <u>200</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>Echauff 1200 :</p> <p>- <u>600</u> en 75 CR 25 batt dorsal</p> <p>Bloc à faire 2 fois :</p> <p>- <u>100</u> 4N r=20"</p> <p>- <u>4 * 50</u> battement planche d=1'15"</p> <p>Corps de Séance 3200 :</p> <p>- <u>8 * 100</u> d=1'40" ou 1'50" Pull plaquette Allure Tempo</p> <p>- <u>8 * 200</u> d=3'15" ou 3'45" Tempo</p> <p>- <u>8 * 100</u> d=1'40" ou 1'50" par 2 (100 m nageur)</p> <p>Récup 200 :</p> <p>- <u>200</u> en 50 Cr 50 au choix</p> <p>TOTAL 4600</p>	<p>Echauff 800 :</p> <p>- <u>400</u> en 75 CR 25 batt dorsal</p> <p>Bloc à faire 2 fois :</p> <p>- <u>100</u> en 25 Cr 25 Br</p> <p>- <u>2 * 50</u> battement planche d=1'15"</p> <p>Corps de Séance 2400 :</p> <p>- <u>6 * 100</u> d=2'15" ou r=20" Pull plaquette Allure Tempo</p> <p>- <u>6 * 200</u> d=4' ou r=30" Tempo</p> <p>- <u>6 * 100</u> d=2'15" ou r=20" par 2 (100 m nageur)</p> <p>Récup 200 :</p> <p>- <u>200</u> en 50 Cr 50 au choix</p> <p>TOTAL 3400</p>

JEUDI 24 / 06 Allure Progressive Séance adaptée sur un format 1h pour le soir		VENDREDI 25 / 06 Allure mixte		SAMEDI 26 / 06 VMA	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h		Entraînement de 12h à 13h30		Entraînement de 7h30 à 9h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
Echauff 1600 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>8 * 50</u> r=15" avec 1 en éduc 1 en Cr 5 temps - <u>400</u> en 50 Cr 50 Choix - <u>4 * 100</u> r=30" en 25 batt sprint 75 Cr Amplitude Corps de Séance 2800 : - <u>4 * 200</u> Allure M d=3' ou 3'30" - <u>200</u> récup en 50 Cr 50 Choix - <u>4 * 150</u> Allure S d= 2'45" ou 3' - <u>200</u> récup en 50 Cr 50 Choix - <u>4 * 100</u> VMA d=1'50" ou 2' - <u>600</u> Palmes en 50 Cr 50 choix Récup 200 : - <u>200</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras TOTAL 4600	Echauff 900 : - <u>300</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>6 * 50</u> r=15" avec 1 en éduc 1 en Cr 5 temps - <u>3 * 100</u> r=30" en 25 batt sprint 75 Cr Amplitude Corps de Séance 2300 : - <u>3 * 200</u> Allure M d=4' ou r=30" - <u>200</u> récup en 50 Cr 50 Choix - <u>4 * 150</u> Allure S d= 3'30" ou r=30" - <u>200</u> récup en 50 Cr 50 Choix - <u>3 * 100</u> VMA d=2'30" ou r=30" - <u>400</u> Palmes en 50 Cr 50 choix Récup 200 : - <u>200</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras TOTAL 3400	Echauff 900 : - 300 en 75 CR 25 au choix Bloc à faire 3 fois : - 100 4N r=15" - 2 * 50 r=15" battement avec planche Corps de Séance 2800 : - <u>400</u> Pull Plaq en EF - <u>8*50</u> VMA d=1' - <u>400</u> Pull en EF - <u>8 * 50</u> en 25 Vite 25 Lent d=1' - <u>400</u> Plaq en EF - <u>8 * 50</u> 1 Vite 1 lent d=1' - <u>400</u> Palmes en EF Récup 300 : - <u>300</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras TOTAL 4000	Echauff 600 : Bloc à faire 3 fois : - 100 Cr r=15" - 2 * 50 r=15" battement avec planche Corps de Séance 2100 : - <u>300</u> Pull Plaq en EF - <u>6*50</u> VMA d=1'15" - <u>300</u> Pull en EF - <u>6 * 50</u> en 25 Vite 25 Lent d=1'15" - <u>300</u> Plaq en EF - <u>6 * 50</u> 1 Vite 1 lent d=1'15" - <u>300</u> Palmes en EF Récup 300 : - <u>300</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras TOTAL 3000	Echauff 1000 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 double appuis ventral - <u>3 * 200</u> r=30" en 50 Br 100 4N 50 Dos Corps de Séance 3000 m : - <u>4 * 150</u> r=30" en 50 battement progressif 50 Cr 50 Cr progressif Bloc VMA (600) : A faire 4 fois : - <u>50</u> VMA d=1' - <u>100</u> VMA d=2' - <u>600</u> EF boué par 4 Bloc VMA (600) : A faire 4 fois : - <u>50</u> VMA d=1' - <u>100</u> VMA d=2' - <u>600</u> Palmes en 100 Cr 50 Nage au choix Récup 400 : - <u>400</u> au choix TOTAL 4400	Echauff 800 : - <u>400</u> en 75 Cr 25 double appuis ventral - <u>2 * 200</u> r=30" en 50 Br 100 Cr 50 Dos Corps de Séance 2000 m : - <u>4 * 100</u> r=30" en 25 battement progressif 50 Cr 25 Cr progressif - <u>8 * 50</u> VMA d=1'30" ou r=20" - <u>400</u> EF boué par 4 - <u>8 * 50</u> VMA d=1'30" ou r=20" - <u>400</u> Palmes en 75 Cr 25 Nage au choix Récup 400 : - <u>400</u> au choix TOTAL 3200

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 21 JUIN 12h15 – 13h15 Rdv parking Cour Koenig	LUNDI 21 JUIN GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 22 / 06 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 24 /06 19h15-20h45 Rdv Stade Hélicas
<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing • 5' tempo <p><u>Corps de Séance 30' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 * (30" Vite / 2'30" EF) <p><u>Récupération 10' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Footing 10' 	<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 40' Travail Technique • 5 * 100 Vite r=150 en footing lent <p><u>Récup 10':</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Footing 10' 	<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p><u>Corps de Séance 35' :</u></p> <p>Pyramide Allure M-S</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 / 3 / 4 / 5 / 4 / 3 / 2 • r=2' entra chaque effort <p><u>Récupération 15' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Footing 15' 	<p><u>Échauffement 20' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' footing • 10' Gammes techniques + accélérations <p><u>Corps de Séance :</u></p> <p>VMA – de 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 * 400 r= 1'15" • 4 *100 Vite r= 100 footing lent <p>VMA 16 et +</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10* 400 r=1' • 4 *100 Vite r= 100 footing lent <p><u>Récupération 10' :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Footing 10'