

**CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 28 JUIN AU 2 JUILLET**  
**SÉANCE NATATION**

LUNDI 28 / 06 EF + Sprint Séance adaptée sur un format 1h pour le soir		MARDI 29 / 06 Allure progressive		MERCREDI 30 / 06 Changement de rythme	
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
<b>Echauff 1200 :</b>  <b>Bloc à faire 2 fois :</b> - <u>300</u> en 75 Cr 25 batt dos - <u>300</u> en 75 Cr 25 pap / 75 Cr 25 dos / 75 Cr 25 Br  <b>Corps de Séance 2700 :</b>  <b>Bloc à faire 3 fois :</b> - <u>4 * 100</u> r=30" Pull Plaq en EF - <u>300</u> r=30" NC en EF égalité de coup de bras par 50m - <u>4 * 50</u> r=30"en 15 sprint 35 EF  <b>Récup 600 :</b>  - <u>400</u> Palmes en 50 Cr 50 au choix - <u>200</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>TOTAL 4500</b>	<b>Echauff 800:</b>  <b>Bloc à faire 2 fois :</b> - <u>200</u> en 75 Cr 25 batt dos - <u>200</u> en 75 Cr 25 dos / 75 Cr 25 Br  <b>Corps de Séance 1800 :</b>  <b>Bloc à faire 2 fois :</b> - <u>4 * 100</u> r=30" Pull Plaq en EF - <u>300</u> r=30" NC en EF égalité de coup de bras par 50m - <u>4 * 50</u> r=30"en 15 sprint 35 EF  <b>Récup 600 :</b>  - <u>400</u> Palmes en 50 Cr 50 au choix - <u>200</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>TOTAL 3200</b>	<b>Echauff 400 :</b>  - <u>400</u> en 75 CR 25 au choix  <b>Corps de Séance 2400 :</b>  <b>Bloc à faire 4 fois :</b> - <u>300</u> en EF (1 <sup>er</sup> bloc Pull Plaq / 2nd bloc Pull / 3ème bloc NC / 4ème bloc Palmes) - <u>3 * 100</u> r=20" en NC progressif de 1 à 3  <b>Récup 200 :</b>  - <u>200</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>TOTAL 3000</b>	<b>Echauff 300 :</b>  - <u>300</u> en 75 CR 25 au choix  <b>Corps de Séance 1800 :</b>  <b>Bloc à faire 3 fois :</b> - <u>300</u> en EF (1 <sup>er</sup> bloc Pull Plaq / 2nd NC / 3ème bloc Palmes) - <u>3 * 100</u> r=20" en NC progressif de 1 à 3  <b>Récup 100 :</b>  - <u>100</u> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>TOTAL 2200</b>	<b>Echauff 1200 :</b>  - <u>400</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>4 * 100</u> r=30" Batt planche en 25 Vite 75 EF - <u>8 * 50</u> r=15" avec 1 en éduc 1 en Cr progressif  <b>Corps de Séance 3000 :</b>  - <u>500</u> Pull EF - <u>500</u> en 75 VMA 50 EF - <u>500</u> Pull Plaq en EF - <u>500</u> en 50 VMA 75 EF - <u>500</u> Pull en EF - <u>500</u> en 25 Vite 75 EF  <b>Récup 200 :</b>  - <u>200</u> en 50 Cr 50 au choix  <b>TOTAL 4400</b>	<b>Echauff 900 :</b>  - <u>300</u> en 75 Cr 25 au choix - <u>3 * 100</u> r=30" Batt planche en 25 jbs de Brasse 25 batt Crawl - <u>6 * 50</u> r=15" avec 1 en éduc 1 en Cr progressif  <b>Corps de Séance 2000 :</b>  - <u>500</u> Pull Plaq en EF - <u>500</u> en 50 VMA 75 EF - <u>500</u> Pull en EF - <u>500</u> en 25 Vite 75 EF  <b>Récup 200 :</b>  - <u>200</u> en 50 Cr 50 au choix  <b>TOTAL 3100</b>

JEUDI 1 / 07 Tempo Séance adaptée sur un format 1h pour le soir		VENDREDI 02 / 06 EF + Sprint	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h		Entraînement de 12h à 13h30	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<b>Echauff 1200 :</b> - <u>600</u> en 100 CR 50 3N (Pap dos Br)  <b>Bloc à faire 3 fois :</b> - 100 4N r=15" - 2 * 50 r=15" battement avec planche  <b>Corps de Séance 3000 :</b>  <b>Bloc à faire 3 fois :</b> - <u>100</u> Batt planche - <u>200</u> Tempo - <u>300</u> Tempo Pull - <u>400</u> Tempo par 2 relais par 100m  <b>Récup 300 :</b>  - <u>300</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras  <b>TOTAL 4500</b>	<b>Echauff 600 :</b> - <u>300</u> en 75 Cr 25 nage au choix  - <u>300</u> en 75 Cr 25 batt dos  <b>Corps de Séance 2400 :</b>  <b>Bloc à faire 3 fois :</b> - <u>200</u> Tempo - <u>200</u> Tempo Pull - <u>400</u> Tempo par 2 relais par 50m  <b>Récup 200 :</b>  - <u>200</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras  <b>TOTAL 3200</b>	<b>Echauff 900 :</b> - 3 * <u>300</u> en 100 Cr 100 4N 50 au choix 50 Batt dorsal  <b>Corps de Séance 2400 :</b>  <b>Bloc à faire 3 fois :</b> - <u>400</u> en EF (1 <sup>er</sup> bloc en Pull Plaq 2nd Bloc en Pull 3ème bloc en NC) - <u>4*50</u> en 15 sprint 35 EF - <u>200</u> Batt planche en 25 Vite 25 EF  <b>Récup 300 :</b>  - <u>300</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras  <b>TOTAL 3600</b>	<b>Echauff 400 :</b> - <u>400</u> en 75 CR 25 Choix  <b>Corps de Séance 1800 :</b>  <b>Bloc à faire 3 fois :</b> - <u>400</u> en EF (1 <sup>er</sup> bloc en Pull Plaq 2nd Bloc en Pull 3ème bloc en NC) - <u>4*50</u> en 15 sprint 35 EF  <b>Récup 200 :</b>  - <u>300</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras  <b>TOTAL 2400</b>

## SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 28 JUIN 12h15 – 13h15 Séance Tempo Rdv parking Cour Koenig	LUNDI 28 JUIN GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 29 / 06 18h30-19h45 Allure Mixte Rdv Stade Hélicas	JEUDI 01 /07 19h15-20h45 Rdv Stade Hélicas
<p><b><u>Échauffement 20' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> <li>• 5' tempo</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance 30' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4' Tempo r=1'</li> <li>• 8' Tempo r=2'</li> <li>• 8' Tempo r=2'</li> <li>• 4' Tempo r=1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération 10' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Footing 10'</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement 20' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40' Travail Technique</li> <li>• 5 * 100 Vite r=150 en footing lent</li> </ul> <p><b><u>Récup 10':</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Footing 10'</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement 20' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance 35' :</u></b></p> <p><b>Bloc à faire 7 fois :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30" Vite + 2'30" Tempo + 2' EF</li> </ul> <p><b><u>Récupération 15' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Footing 15'</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement 20' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30' footing</li> <li>• 10' Gammes techniques + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance :</u></b></p> <p><b>VMA – de 16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 * 500 r= 300m</li> <li>• 4 *100 Vite r= 100 footing lent</li> </ul> <p><b>VMA 16 et +</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 * 500 r=300m</li> <li>• 4 *100 Vite r= 100 footing lent</li> </ul> <p><b><u>Récupération 10' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Footing 10'</li> </ul>