

## CONTENU DES ENTRAÎNEMENTS ADULTE DU 7 AU 12 JUIN

### SÉANCE NATATION

LUNDI 07 / 06 Tempo + sprint		MERCREDI 9 / 06 Allure progressive		JEUDI 10 / 06 Spé course	
Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 6h30 à 8h		Entraînement de 6h30 à 8h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p><b>Echauff 1500 :</b></p> <p>- <u>3 * 400</u> r=30" (200 Cr 100 4N 100 au choix)</p> <p>- <u>3 * 100</u> en 25 batt 75 Cr progressif</p> <p><b>Corps de Séance 3000 :</b></p> <p>- <u>4 * 200</u> Tempo d=3'15" ou 4' ( 2 pull / 2 Nc)</p> <p>- <u>4 * 50</u> d=1' en 15 sprint 35 Ef</p> <p>- <u>4* 200</u> Tempo d=3'15" ou 4' ( 2 plaq / 2 Nc)</p> <p>- <u>4 * 50</u> d=1' en 15 sprint 35 Ef</p> <p>- <u>4* 200</u> Tempo d=3'15" ou 4' ( 2 pull plaq / 2 Nc)</p> <p>- <u>4 * 50</u> d=1' en 15 sprint 35 EF</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- <u>200</u> au choix</p> <p><b>TOTAL 4700</b></p>	<p><b>Echauff 900 :</b></p> <p>- <u>2 * 300</u> r=30" (200 Cr 100 au choix)</p> <p>- <u>3 * 100</u> en 25 batt 75 Cr progressif</p> <p><b>Corps de Séance 2000 :</b></p> <p>- <u>4 * 200</u> Tempo d=3'15" ou 4' ( 2 pull Plaq / 2 Nc)</p> <p>- <u>4 * 50</u> d=1' en 15 sprint 35 Ef</p> <p>- <u>4* 200</u> Tempo d=3'15" ou 4' ( 2 pull plaq / 2 Nc)</p> <p>- <u>4 * 50</u> d=1' en 15 sprint 35 Ef</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- <u>200</u> au choix</p> <p><b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b>Echauff 1000 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 75 Cr 25 Choix</p> <p><b>Bloc à faire 2 fois :</b></p> <p>- <u>4*50</u> batt planche d=1'15" ou 1'30"</p> <p>- <u>100</u> cr amplitude r=30"</p> <p><b>Corps de Séance 3200 :</b></p> <p><b>Bloc à faire 2 fois :</b></p> <p>- <u>4*100</u> d=1'45 ou 2' progressif de 1 à 4</p> <p>- <u>400</u> Pull</p> <p>- <u>8 * 50</u> d=50" ou 1' progressif de 1 à 4 (par bloc de 2)</p> <p>- <u>400</u> en 100 4N 100 Cr 100 4N 100 dos</p> <p><b>Récup 300 :</b></p> <p>- <u>300</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p><b>TOTAL 4500</b></p>	<p><b>Echauff 700 :</b></p> <p>- <u>300</u> en 75 Cr 25 Choix</p> <p><b>Bloc à faire 2 fois :</b></p> <p>- <u>2*50</u> batt planche r=20"</p> <p>- <u>100</u> cr amplitude r=30"</p> <p><b>Corps de Séance 2400 :</b></p> <p><b>Bloc à faire 2 fois :</b></p> <p>- <u>3*100</u> d=1'45 ou 2' progressif de 1 à 4</p> <p>- <u>300</u> Pull</p> <p>- <u>6 * 50</u> d=50" ou 1' progressif de 1 à 4 (par bloc de 2)</p> <p>- <u>300</u> en 100 Cr 50 Br 50 Dos 100 Cr</p> <p><b>Récup 200 :</b></p> <p>- <u>200</u> en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p><b>TOTAL 3300</b></p>	<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <p>- <u>2 * 300</u> r=30" en 100 Cr 50 double appuis V 50 double appuis D 100 4N</p> <p>- <u>3 * 200</u> r=30" en 50 batt progressif 50 dos 50 Cr progressif 50 Br</p> <p><b>Corps de Séance 3000 :</b></p> <p>- <u>500</u> en 50 Vite 50 récup 300 allure M-S 50 Lent 50 vite</p> <p>- <u>5 * 100</u> r=20" en 50 éduc 50 Cr 5 temps</p> <p>- <u>500</u> en 50 Vite 50 récup 300 allure M-S 50 Lent 50 vite</p> <p>- <u>5 * 100</u> r=20" en pull en 75 CR 7 temps 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>500</u> en 50 Vite 50 récup 300 allure M-S 50 Lent 50 vite</p> <p>- <u>5 * 100</u> r=20" en palmes en 50 batt 50 Cr</p> <p><b>Récup 300 :</b></p> <p>- <u>300</u> en 75 CR 25 choix</p> <p><b>TOTAL 4500</b></p>	<p><b>Echauff 600 :</b></p> <p>- <u>2 * 300</u> r=30" en 100 Cr 50 double appuis V 50 double appuis D 100 Cr progressif</p> <p><b>Corps de Séance 2400 :</b></p> <p>- <u>400</u> en 50 Vite 50 récup 200 allure M-S 50 Lent 50 vite</p> <p>- <u>4 * 100</u> r=20" en 50 éduc 50 Cr 5 temps</p> <p>- <u>400</u> en 50 Vite 50 récup 200 allure M-S 50 Lent 50 vite</p> <p>- <u>4 * 100</u> r=20" en pull en 75 CR 7 temps 25 dos à 2 bras</p> <p>- <u>400</u> en 50 Vite 50 récup 200 allure M-S 50 Lent 50 vite</p> <p>- <u>4 * 100</u> r=20" en palmes en 50 batt 50 Cr</p> <p><b>Récup 300 :</b></p> <p>- <u>200</u> en 75 CR 25 choix</p> <p><b>TOTAL 3200</b></p>

VENDREDI 11 / 06 Vitesse		SAMEDI 12 / 06	
Entraînement de 12h à 13h30		Entraînement de 7h30 à 9h	
Groupe Confirmé	Groupe perf	Groupe Confirmé	Groupe perf
<p><b>Echauff 600 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>300</u> en 75 Cr 25 au choi</li> <li>- <u>6 * 50 r=20"</u> en 25 batt progressif 25 Cr</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 2400:</b></p> <p><b>Bloc de 600 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>50</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>100</u> Lent r=30"</li> <li>- <u>100</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>200</u> Lent Pull r=30"</li> <li>- <u>50</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>100</u> Lent r=30"</li> </ul> <p>- <u>3 * 200</u> r=30" en 50 double appuis ventral 100 Cr 50 double appuis dorsal</p> <p><b>Bloc de 600 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>50</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>100</u> Lent r=30"</li> <li>- <u>100</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>200</u> Lent Pull r=30"</li> <li>- <u>50</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>100</u> Lent r=30"</li> </ul> <p>- <u>6 * 100</u> r=20" Palmes en 50 batt 50 Cr</p> <p><b>Récup 400 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>400</u> en 75 Cr 25 batt dos</li> </ul> <p><b>TOTAL 3400</b></p>	<p><b>Echauff 600 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>300</u> en 75 Cr 25 au choi</li> <li>- <u>6 * 50 r=20"</u> en 25 batt progressif 25 Cr</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 1600:</b></p> <p><b>Bloc de 400 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>25</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>75</u> Lent r=30"</li> <li>- <u>50</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>100</u> Lent Pull r=30"</li> <li>- <u>25</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>75</u> Lent r=30"</li> </ul> <p>- <u>2 * 200</u> r=30" en 50 double appuis ventral 100 Cr 50 double appuis dorsal</p> <p><b>Bloc de 400 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>25</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>75</u> Lent r=30"</li> <li>- <u>50</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>100</u> Lent Pull r=30"</li> <li>- <u>25</u> Vite r=30"</li> <li>- <u>75</u> Lent r=30"</li> </ul> <p>- <u>4 * 100</u> r=20" Palmes en 50 batt 50 Cr</p> <p><b>Récup 300 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>300</u> en 75 Cr 25 batt dos</li> </ul> <p><b>TOTAL 2500</b></p>	<p><b>Echauff 1200 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>300</u> en 100 Cr 100 dos 100 4N</li> <li>- <u>3 * 100</u> r=20" en 50 éduc 50 Cr progressif</li> <li>- <u>300</u> en 100 Cr 100 Br 100 4N</li> <li>- <u>3 * 100</u> r=20" en 50 éduc 50 Cr progressif</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 3000 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>12 * 50</u> d=1' ou 1'15" (2 VMA 1 lent)</li> <li>- <u>6 * 100</u> d=1'45" ou 2' Tempo Pull plaq</li> <li>- <u>600</u> Tempo par 2 relais par 150 m</li> <li>- <u>6 * 100</u> d=1'45" ou 2' Tempo Pull</li> <li>- <u>12 * 50</u> d=1' ou 1'15" (2 VMA 1 lent)</li> </ul> <p><b>Récup 300 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>300</u> en 50 cr 50 dos à 2 bras</li> </ul> <p><b>TOTAL 4500</b></p>	<p><b>Echauff 800 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>200</u> en 50 Cr 50 dos</li> <li>- <u>2 * 100</u> r=20" en 50 éduc 50 Cr progressif</li> <li>- <u>200</u> en 50 Cr 50 Br</li> <li>- <u>2 * 100</u> r=20" en 50 éduc 50 Cr progressif</li> </ul> <p><b>Corps de Séance 2000 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>8 * 50</u> d=1'30" ou r=20" (3 VMA 1 lent)</li> <li>- <u>4 * 100</u> d=2'30" ou r= 30" Tempo Pull plaq</li> <li>- <u>400</u> Tempo par 2 relais par 100 m</li> <li>- <u>4 * 100</u> d= 2'30" r =30" Tempo Pull</li> <li>- <u>8 * 50</u> d=1' ou 1'15" (3 VMA 1 lent)</li> </ul> <p><b>Récup 300 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <u>300</u> en 50 cr 50 dos à 2 bras</li> </ul> <p><b>TOTAL 3100</b></p>

## SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 7 JUIN 12h15 – 13h15 Rdv parking Cour Koenig	LUNDI 7 JUIN GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 8 / 06 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 10 /06 19h15-20h45 Rdv Stade Hélicas
<p><b><u>Echauff 15' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Footing 15'</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance 36' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 * (20" progressif / 40" récup) r=2'</li> <li>• 8' Tempo r=2'</li> <li>• 8' Tempo r=2'</li> <li>• 6 * (20" progressif / 40" récup) r=2'</li> </ul> <p><b><u>Récup 10' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Footing 10'</li> </ul>	<p><b><u>Echauff 30'' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' Footing</li> <li>• 10' gammes techniques</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance :</u></b></p> <p><b>Bloc à réaliser 2 fois :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 * 100 Vite r=400 m</li> <li>• 2 * 200 VMA r=300m</li> <li>• 2 * 100 Vite r=400m</li> </ul> <p><b><u>Récup 10' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Footing 10'</li> </ul>	<p><b><u>Echauff 20' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance 40' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 fois ( 7'30" Tempo + 30" allure progressive) r=2'</li> </ul> <p><b><u>Récup 10' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Footing 10'</li> </ul>	<p><b><u>Echauff 30' :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> <li>• 10' gammes techniques</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance :</u></b></p> <p><b>VMA 16 et + :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6*200 progressif r=200 m</li> <li>• 2 *600 r=200 m</li> <li>• 1000 r=200 m</li> <li>• 2*600 r=200m</li> <li>• 6*200 r=200 m</li> </ul> <p><b>VMA – de 16 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4*200 progressif r=200 m</li> <li>• 2 *400 r=1'</li> <li>• 1000 r=200 m</li> <li>• 2* 400 r=1'</li> <li>• 4*200 r=200 m</li> </ul>