

CONTENU DE LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ADULTE du 15 au 18 / 09

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI 15/09	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 20h à 21h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 25m	
Thème de la Séance :		Thème de la Séance :		Thème Séance : Technique + Endurance Fondamentale (EF)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
				<p>ECHAUFF : 300</p> <p>BLOC 1: 800</p> <p><u>A faire 3 fois (1 en Cr, 1 en Br / 1 en Dos) :</u> - 400 en [100 Nage Complète (NC) / 100 Jambes (Jbs) / 100 éducatif (éduc) / 100 Nage Complète (NC)]</p> <p>BLOC 2: 800</p> <p><u>A faire 2 fois :</u> - 4 * 50 éducatif Cr r=10" - 200 Cr égalité d'appuis par 25m r=20"</p> <p>BLOC 3 : 1000</p> <p><u>A faire 5 fois en palmes :</u> - 100 battement (batt) costal r=15" - 100 Cr r=15"</p> <p>RECUP : 100</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>ECHAUFF : 400</p> <p>BLOC 1: 1200</p> <p><u>A faire 4 fois (1 en Cr, 1 en Br / 1 en Dos, 1 en 4N) :</u> - 400 en [100 Nage Complète (NC) / 100 Jambes (Jbs) / 100 éducatif (éduc) / 100 Nage Complète (NC)]</p> <p>BLOC 2: 1200</p> <p><u>A faire 3 fois :</u> - 4 * 50 éducatif Cr r=10" - 200 Cr égalité d'appuis par 25m r=20"</p> <p>BLOC 3 : 1200</p> <p><u>A faire 6 fois en palmes :</u> - 100 battement (batt) costal r=15" - 100 Cr r=15"</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 4200</p>

JEUDI 16/09		VENDREDI 17/09		SAMEDI 18/09	
Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique bassin de 25m		Entraînement de 12h à 13h30 Lieu : Piscine GDD Bassin de 25m		Entraînement de 7h30 à 9h Lieu : Stade Nautique bassin de 25 m	
Thème de la Séance : Technique + Endurance Fondamentale (EF)		Thème de la Séance : Technique + Endurance Fondamentale (EF)		Thème de la Séance : Technique + Endurance Fondamentale (EF)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
ECHAUFF : 300 BLOC 1 : 800 <u>A faire 4 fois :</u> - 2 * 50 batt en 25 Ventral/25 dorsal - 100 Cr 3 temps BLOC 2 : 900 <u>A faire 3 fois (2 en palmes et 1 en NC):</u> - 300 en (100 Cr / 100 jbs 4N / 50 4N / 50 Dos) BLOC 3 : 800 <u>A faire 2 fois :</u> - 6*50 éduc Cr - 100 Cr égalité d'appuis RECUP : 100 TOTAL 2900	ECHAUFF : 400 BLOC 1 : 1000 <u>A faire 4 fois :</u> - 2 * 50 batt en 25 Ventral/25 dorsal - 150 Cr 3 temps BLOC 2 : 1600 <u>A faire 4 fois :</u> - 400 en (100 Cr / 100 jbs 4N / 100 4N / 100 Dos) BLOC 3 : 1000 <u>A faire 2 fois :</u> - 6*50 éduc Cr - 200 Cr égalité d'appuis RECUP : 200 TOTAL 4200	ECHAUFF : 300 BLOC 1 : 800 <u>A faire 4 fois</u> - 200 en [50 batt costal / 100 Cr / 50 double appuis dos] BLOC 2 : 1000 <u>A faire 4 fois (1 en NC / 3 en palmes) :</u> - 250 en [100 Cr / 100js 4N / 50 4N] BLOC 3 : 800 <u>A faire 2 fois (1 NC / 1 en pull) :</u> - 6*50 educ - 100 égalité d'appuis RECUP : 100 TOTAL 3000	ECHAUFF : 400 BLOC 1 : 1000 <u>A faire 5 fois</u> - 200 en [50 batt costal / 100 Cr / 50 double appuis dos] BLOC 2 : 1000 <u>A faire 4 fois (2 en NC / 2 en palmes) :</u> - 250 en [100 Cr / 100js 4N / 50 4N] BLOC 3 : 1000 <u>A faire 2 fois (1 NC / 1 en pull) :</u> - 6*50 educ - 200 égalité d'appuis RECUP : 200 TOTAL 3600	ECHAUFF : 300 BLOC 1 : 1200 <u>A faire 2 fois (1^{er} NC / 2nd en palmes) :</u> - 6 * 50 (1 en batt costal / 1 en éduc) - 3*100 égalité d'appuis BLOC 2 : 600 <u>A faire 2 fois :</u> - 4*50 Pull 5 temps - 100 pull 3 temps BLOC 3 : 1000 <u>A faire 4 fois :</u> - 4*50 éduc (1 ^{ère} répétition en pap/ 2nd en dos/ 3ème en Br/ 4ème en Cr) - 50 4N RECUP : 100 TOTAL 3200	ECHAUFF : 400 BLOC 1 : 1600 <u>A faire 2 fois (1^{er} NC / 2nd en palmes) :</u> - 8 * 50 (1 en batt costal / 1 en éduc) - 4*100 égalité d'appuis BLOC 2 : 800 <u>A faire 2 fois :</u> - 4*50 Pull 5 temps - 200 pull 3 temps BLOC 3 : 1200 <u>A faire 4 fois :</u> - 4*50 éduc (1 ^{ère} répétition en pap/ 2nd en dos/ 3ème en Br/ 4ème en pap) - 100 4N RECUP : 200 TOTAL 4200

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI Groupe Mixte 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig	LUNDI Groupe Femme 18h45-20h Piste GDD	MARDI Groupe Mixte 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI Groupe Mixte + Groupe Femme 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
			Thème séance: Fartlek allure libre
			<p><u>ECHAUFF :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 20' Footing <p><u>CORPS DE SÉANCE :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 6' / 4' / 2' / 2' / 4' / 6'• r=2' après chaque effort <p><u>RECUP :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 15' Footing