

CONTENU DE LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ADULTE du 20 au 25 Septembre

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m (6h30-8h) Bassin 25m (21h-22h)		Entraînement de 20h à 21h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m	
Thème de la Séance : Technique + Endurance Fondamentale		Thème de la Séance : Technique + Endurance Fondamentale		Thème de la Séance : Technique + Endurance Fondamentale	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>ECHAUFF : 300m</p> <p>BLOC 1 : 800</p> <p>- 6 * 100 ~ 1 en 25 batt Dos / 25 Dos / 50 Cr ~ 1 en 25 batt ventral / 25 Cr / 50 Dos</p> <p>BLOC2 : 800</p> <p>- 8 * 100 Cr ~ 1 en 25 Bras D / 25 Bras G / 100 Cr ~ 1 en Pull respi 5 temps</p> <p>BLOC 3 : 900</p> <p><u>A faire 3 fois :</u> - 200 en (50 Jambes 4N 100Cr 50 Br)</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>ECHAUFF : 400m</p> <p>BLOC 1 : 800</p> <p>- 8 * 100 ~ 1 en 25 batt Dos / 25 Dos / 50 Cr ~ 1 en 25 batt ventral / 25 Cr / 50 Dos</p> <p>BLOC2 : 1600</p> <p>- 8 * 200 Cr ~ 1 en 50 Bras D / 50 Bras G / 100 Cr ~ 1 en Pull respi 5 temps</p> <p>BLOC 3 : 900</p> <p><u>A faire 3 fois :</u> - 300 en (50 4N 100Cr 100 4N 50 Br)</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 3900</p>	<p>ECHAUFF : 300m</p> <p>BLOC1 : 800</p> <p><u>A faire 4 fois :</u> - 2 * 50 éducatif - 100 Cr 3 temps</p> <p>BLOC 3 : 800 <u>A faire en palmes :</u></p> <p>- 8 * 100 ~1 en batt costal ~1 en 50 batt Ventral-Dorsal / 50 Cr</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>ECHAUFF : 400m</p> <p>BLOC 1 : 600</p> <p>- 3 * 200 4N (en Palmes) ~ 1 en 25 Jambes 25 NC ~ 1 en 25 éducatif 25 NC ~ 1 en NC</p> <p>BLOC2 : 800</p> <p><u>A faire 4 fois :</u> - 2 * 50 éducatif - 100 Cr 3 temps</p> <p>BLOC 3 : 800</p> <p>- 8 * 100 ~1 en 50 batt costal / 50 Cr ~1 en 50 batt Ventral-Dorsal / 50 Cr</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>ECHAUFF : 300m</p> <p>BLOC 1 : 1200</p> <p>- 4 * 300 Cr ~ 1 en 15 m de battement après chaque coulée le reste en CR ~ 1 en Pull respi 3/5 par 50m</p> <p>BLOC2 : 600</p> <p><u>A faire 6 fois 2 en pap (avec palmes), 2 en Brasse, 2 en dos :</u> - 100 en 25 educ 25 NC 50 4N</p> <p>BLOC 3 : 800 <u>A faire en palme :</u></p> <p>- 8 * 100 ~ 1 en 50 batt Bras le long du corps / 50 Cr ~ 1 en 50 batt Ventral Dorsal / 50 Cr</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>ECHAUFF : 400m</p> <p>BLOC 1 : 1600</p> <p>- 4 * 400 Cr ~ 1 en 15 m de battement après chaque coulée le reste en CR ~ 1 en Pull respi 3/5 par 50m</p> <p>BLOC2 : 1200</p> <p><u>A faire 6 fois 2 en pap (avec palmes), 2 en Brasse, 2 en dos :</u> - 200 en 50 educ 50 NC 100 4N</p> <p>BLOC 3 : 800 <u>A faire en palme :</u></p> <p>- 8 * 100 ~ 1 en 50 batt Bras le long du corps / 50 Cr ~ 1 en 50 batt Ventral Dorsal / 50 Cr</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 4200</p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h Lieu : Stade Nautique Bassin 25m (6h30-8h) Bassin 25m (21h-22h)		Entraînement de 12h à 13h30 Lieu : Piscine GDD Bassin de 25m		Entraînement de 7h30 à 9h Lieu : Stade Nautique bassin de 50m	
Thème de la Séance : Technique + Endurance Fondamentale		Thème de la Séance : Technique + Endurance Fondamentale		Thème de la Séance : Technique + Endurance Fondamentale	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
ECHAUFF: 300m BLOC 1 : 800 <u>A faire 4 fois avec 1 en pap (En palmes), 1 en dos, 1 en Br, 1 en Cr</u> - 3 *50 en 25 éduc / 25 NC - 50 4N BLOC2 : 600 - 4 * 150 Cr en 50 éduc 100 Cr égalité d'appuis par 25 m BLOC 3 : 1200 <u>A faire 3 fois en palme :</u> - 400 en 100 Batt costal / 100 Cr / 100 m batt Ventral- dorsal / 100 Dos RECUP : 200 TOTAL 3100	ECHAUFF : 400m BLOC 1 : 1200 <u>A faire 4 fois avec 1 en Cr, 1 en Br, 1 en Dos, 1 en Pap (en palmes):</u> - 4 *50 en 25 éduc / 25 NC - 100 4N BLOC2 : 1000 - 5 * 200 Cr en 50 éduc 150 Cr égalité d'appuis par 25 m BLOC 3 : 1200 <u>A faire 3 fois en palme :</u> - 400 en 100 Batt costal / 100 Cr / 100 m batt Ventral- dorsal / 100 Dos RECUP : 200 TOTAL 4000	ECHAUFF: 300m BLOC 1 : 800 <u>A faire 2 fois :</u> - 4*50 en 25 Dos / 25 Br - 200 Cr 3 temps BLOC 2 : 800 - 8*100 ~ 1 en pull en 25 Grand chien 75 Cr 5 temps ~ 1 en Cr en 25 Cr Polo / 75 Cr RECUP : 200 TOTAL 2100	ECHAUFF : 400m BLOC 1 : 800 <u>A faire 2 fois :</u> - 4*50 batt planche - 200 Cr 3 temps BLOC2 : 1200 <u>A faire 4 fois avec 1 en pap (en palmes), 1 en dos, 1 en Br 1 en Cr :</u> - 300 en 50 Jambes / 50 éduc / 100 NC / 100 nage au choix BLOC 3 : 800 - 8*100 ~ 1 en pull en 25 Grand chien 75 Cr 5 temps ~ 1 en Cr en 25 Cr Polo / 75 Cr RECUP : 200 TOTAL 3400	ECHAUFF: 300m BLOC 1 : 800 <u>A faire 2 fois :</u> - 4 * 50 en 25 batt / 25 Cr - 200 Cr égalité d'appuis BLOC2 : 800 <u>A faire 4 fois avec 1 en pap (avec palmes), 1 en dos, 1 en Br et 1 en Cr :</u> - 200 en 50 éduc / 50 NC / 100 4N BLOC 3 : 900 <u>A faire 3 fois :</u> - 300m en 25 éducatif 75 Cr 3 temps RECUP : 200 TOTAL 3000	ECHAUFF : 400m BLOC 1 : 1200 <u>A faire 3 fois :</u> - 4 * 50 en 25 batt / 25 Cr - 200 Cr égalité d'appuis BLOC2 : 1200 <u>A faire 4 fois avec 1 en pap (avec palmes), 1 en dos, 1 en Br et 1 en Cr :</u> - 300 en 50 éduc / 50 NC / 100 4N / 100 Cr BLOC 3 : 1200 <u>A faire 3 fois :</u> - 400m en 25 éducatif 75 Cr 3 temps RECUP : 200 TOTAL 4200

SÉANCE COURSE A PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<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"> • 8 fois 1' r=2' <p><u>RECUP :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing 	<p><u>ECHAUFF :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p><u>CORPS DE SÉANCE :</u></p> <p><u>A faire 5 fois :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2' intensité / 1' récup + 1' intensité / 2' récup <p><u>Ensuite :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 à 6 Ligne droite rapide <p><u>RECUP :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing 	<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"> • 12' r=2' • 8' r=2' • 4' r=2' • 4 * 30" / 30' <p><u>RECUP :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing 	<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"> • 5 fois 1' / 1' • 2 fois 5' r=1' • 5 fois 1' / 1' <p><u>RECUP :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing