

CONTENU DE LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ADULTE du 27 Sept au 2 Octobre

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 + EF + Sprint		Thème de la Séance : Technique + EF + Sprint		Thème de la Séance : Technique + EF + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>ECHAUFF: 300m</p> <p>BLOC 1 : 600m (à faire en palmes)</p> <p>A faire 6 fois - 100 en 25 ondulation Ventral / 50 Cr / 25 ondulation Dorsal</p> <p>BLOC2 : 1200</p> <p>Bloc à faire 2 fois - 4 * 50m 25 battement / 25 éducatif - 4 * 100 égalité d'appuis</p> <p>BLOC 3 : 400</p> <p>A faire 2 fois - 2 * 50 m battement planche - 100 m Cr avec 15 m en sprint après chaque coulée</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 2700</p>	<p>ECHAUFF : 400m</p> <p>BLOC 1 : 800m (à faire en palmes)</p> <p>A faire 4 fois - 200 en 50 ondulation dorsale / 100 4N / 50 Dos</p> <p>BLOC2 : 1800</p> <p>Bloc à faire 3 fois - 4 * 50m 25 battement / 25 éducatif - 4 * 100 égalité d'appuis</p> <p>BLOC 3 : 900</p> <p>A faire 3 fois - 2 * 50 m battement planche - 200 m Cr avec 8 appuis en sprint après chaque coulée</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 4100</p>	<p>ECHAUFF: 300m</p> <p>BLOC1: 400</p> <p>- 6 * 50 en 25 jambes / 25 nages complètes (2 en Cr / 2 en Br / 2 en Dos)</p> <p>BLOC2 : 600</p> <p>- 6 * 100Cr en 25 éducatif 75 Cr 3 temps</p> <p>BLOC 3 : 400</p> <p>A faire 4 fois (2 en Pull / 2 en NC) - 100 Cr avec 8 appuis en sprint à chaque passage au 25m</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 1900</p>	<p>ECHAUFF : 400m</p> <p>BLOC 1 : 600</p> <p>- 12 * 50 en 25 jambes / 25 nages complètes (3 en Cr / 3 en Br / 3 en Dos / 3 en Pap)</p> <p>BLOC2 : 600</p> <p>- 6 * 100Cr en 25 éducatif 75 Cr 3 temps</p> <p>BLOC 3 : 800</p> <p>A faire 4 fois (2 en Pull / 2 en NC) - 200 Cr avec 8 appuis en sprint à chaque passage au 25m</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 2600</p>	<p>ECHAUFF: 300m</p> <p>BLOC 1 : 600</p> <p>- 6 * 100 en 25 Br 25 Cr 25 dos 25 Cr</p> <p>BLOC2 : 900</p> <p>A faire 3 fois - 2 * 50 éducatif - 200 en 25 battement au choix 75 Cr 3 temps</p> <p>BLOC 3 : 900</p> <p>A faire 3 fois - 4 * 50 en 15 m sprint 35 récup - 100 en 50 CR / 50 dos à 2 bras</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>ECHAUFF : 400m</p> <p>BLOC 1 : 900</p> <p>- 9 * 100 ~ 3 en 50 Br / 50 Cr ~ 3 en 50 Dos / 50 Cr ~ 3 en 4N</p> <p>BLOC2 : 1200</p> <p>A faire 3 fois - 2 * 50 éducatif - 300 en 25 battement au choix 75 Cr 3 temps</p> <p>BLOC 3 : 1200</p> <p>A faire 3 fois - 4 * 50 en 15 m sprint 35 récup - 200 en 50 CR / 50 dos à 2 bras</p> <p>RECUP : 200</p> <p>TOTAL 3900</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 + EF + Sprint		Thème de la Séance : Technique + EF + Sprint		Thème de la Séance : Technique + EF + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
ECHAUFF: 300m	ECHAUFF : 400m	ECHAUFF: 300m	ECHAUFF : 400m	ECHAUFF: 300m	ECHAUFF : 400m
BLOC 1 : 600	BLOC 1 : 900	BLOC 1 : 900	BLOC 1 : 1200	BLOC 1 : 600	BLOC 1 : 800
A faire 2 fois (1 en Br / 1 en Dos) - 4 * 50 en 25 éduc / 25 NC - 100 4N (le pap en ondulation)	A faire 3 fois (1 en Br / 1 en Dos en palmes/ 1 en pap en palmes) - 4 * 50 en 25 éduc / 25 NC - 100 4N	- 9*100 ~ 3 en 25 Br / 25 Cr ~ 3 en 25 Dos / 25 Cr ~ 3 en 4N (pap en ondulation)	- 12*100 ~ 4 en 25 Br / 25 Cr ~ 4 en 25 Dos / 25 Cr ~ 4 en 4N	- 6 * 100 ~ 1 en jambes 4N ~ 1 en 4N (pap en éducatif)	- 4*200 4N ~ 2 en 25 jambes 25 NC ~ 2 en 25 éduc 25 NC
BLOC2 : 1200	BLOC2 : 1500	BLOC 2 : 900	BLOC2 : 1200	BLOC2 : 1200	BLOC2 : 1600
A faire 8 fois - 150 en 25 batt au choix / 25 éduc / 100 Cr égalité d'appuis	A faire 10 fois - 150 en 25 batt au choix / 25 éduc / 100 Cr égalité d'appuis	A faire 3 fois - 4*50 en 25 batt / 25 éducatif - 100 Cr en 25 3 temps / 25 5 temps	A faire 3 fois - 4*50 en 25 batt / 25 éducatif - 200 Cr en 25 3 temps / 25 5 temps	A faire 4 fois (2 en pull / 2 en NC) - 2 * 50 éducatif - 200 Cr = d'appuis par 50 m	A faire 4 fois (2 en pull / 2 en NC) - 2 * 50 éducatif - 300 Cr = d'appuis par 50 m
BLOC 3 : 400	BLOC 3 : 600	BLOC 3 : 600	BLOC 3 : 600	BLOC 3 : 600	BLOC 3 : 1000
- 8 * 50 ~ 1 en 15m sprint 35 récup ~ 1 en 25 Cr / 25 dos 2 bras	- 12 * 50 ~ 1 en 15m sprint 35 récup ~ 1 en 25 Cr / 25 dos 2 bras	A faire 2 fois - 4*50 en 15 m sprint 35 récup - 100 dos	A faire 2 fois - 4*50 en 15 m sprint 35 récup - 100 dos	A faire 3 fois - 2 * 50cr en 15 sprint 35 récup - 100 m en 15 m batte sprint après chaque coulée / le reste en CR	A faire 5 fois - 2 * 50cr en 15 sprint 35 récup - 100 m en 15 m batte sprint après chaque coulée / le reste en CR
RECUP : 200	RECUP : 200	RECUP : 200	RECUP : 200	RECUP : 200	RECUP : 200
TOTAL 2700	TOTAL 3600	TOTAL 2900	TOTAL 3600	TOTAL 2900	TOTAL 4000

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' r=2' • 8' r=2' • 8 * 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' r=1' • 4' r=1' • 3' r=1' • 2' r=1' • 1' r=1' • 4 * 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> <ul style="list-style-type: none"> • 6 * (45" r=15") • 6 * (45" r=45") • 6 * (45" r=1'15") <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"> • 6 * 3' r=2' <p><u>RECUP :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing