

## S42 CONTENU ENTRAÎNEMENT ADULTE

### SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m et 25m (soir)		Entraînement de 20h à 21h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m	
Thème de la Séance : Capacité		Thème de la Séance : Capacité		Thème de la Séance : EF + Technique 4N + Sprints	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>4*100</b> : 50 Cr / 50 Cr rattrapé</p> <p><b>8*50</b> (4 en Br / 4 en Dos) : en 25 éduc 25 Nc</p> <p><b>Partie 2 : Allure tempo (6-7 / 10)</b></p> <p><u>A faire 2 fois :</u>  <b>300</b> Tempo (1er bloc Pull / 2nd bloc Nc)  <b>4*100</b> Tempo (1er bloc Nc / 2nd bloc pull)  <b>4*50</b> en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>Partie 3 : En palmes</b></p> <p><b>300</b> en 75 Cr / 25 pap / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br</p> <p><b>Récup</b> : 100 au choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>4*150</b> : 50 Cr / 50 Cr rattrapé / 25 batt V / 25 batt D</p> <p><b>12*50</b> (4 en Br / 4 en Dos / 4 en Pap) : en 25 éduc 25 Nc</p> <p><b>Partie 2 : Allure tempo (6-7 / 10)</b></p> <p><u>A faire 2 fois :</u>  <b>300</b> Tempo (1er bloc Pull / 2nd bloc Nc)  <b>200</b> Tempo (1er bloc Pull / 2nd bloc Nc)  <b>5*100</b> Tempo (1er bloc Nc / 2nd bloc pull)  <b>4*50</b> en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>Partie 3 : En palmes</b></p> <p><b>300</b> en 75 Cr / 25 pap / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br</p> <p><b>Récup</b> : 100 au choix</p> <p><b>TOTAL 4000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>400</b> : 100 Cr / 25 Bras D / 25 Bras G / 50 Cr Rattrapé</p> <p><b>Partie 2 : Allure tempo (6-7/10)</b></p> <p><b>3*200</b> Pull tempo r=20"</p> <p><b>4*50</b> en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>6*100</b> Tempo (égalité d'appuis par 50m)</p> <p><b>4*50</b> en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>Récup</b> : 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>400</b> : 100 Cr / 25 Bras D / 25 Bras G / 50 Cr Rattrapé</p> <p><b>8*50</b> (2 en pap / 2 en Dos / 2 en Br / 2 en Cr) en 25 jambes 25 Nc</p> <p><b>Partie 2 : Allure tempo (6-7/10)</b></p> <p><b>4*200</b> Pull tempo r=20"</p> <p><b>4*50</b> en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>8*100</b> Tempo (égalité d'appuis par 50m)</p> <p><b>4*50</b> en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>Récup</b> : 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>3x300</b> : (1 en Cr, 1 en Br, 1 en Dos)  100 NC / 50 jbs / 50 Educ / 100 NC</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>3x100</b> : Palmes  50 ondul / 50 educ pap</p> <p><b>4x50</b> : Palmes  15m sprint après la coulée</p> <p><b>3x100</b> : Palmes  25 batt Dos / 50 educ Dos / 25 Dos</p> <p><b>6x100</b> : 3 en NC / 3 en Pull  50 educ Cr / 50respi 3 → 6tps</p> <p><b>4x50</b> : Pull  15m sprint / 35m recup</p> <p><b>200</b> recup</p> <p><b>Total</b> : 2800</p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>3x300</b> : (1 en Cr, 1 en Br, 1 en Dos)  100 NC / 50 jbs / 50 Educ / 100 NC</p> <p><b>6x100</b> : 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>4x50</b> : 35m EF / 15 m sprint</p> <p><b>4x100</b> : Palmes  25 ondul / 50 educ pap / 25 pap</p> <p><b>4x100</b> : Palmes  25 batt Dos / 50 educ Dos / 25 Dos</p> <p><b>4x50</b> : Palmes  15m sprint après la coulée</p> <p><b>8x100</b> : 4 en NC / 4 en Pull  50 educ Cr / 50respi 3 → 6tps</p> <p><b>4x50</b> : Pull  15m sprint / 35m recup</p> <p><b>300</b> recup</p> <p><b>Total</b> : 4000</p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h 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 50m	
Thème de la Séance : EF + TECHNIQUE 4N + Sprint		Thème de la Séance : Capacité		Thème de la Séance : Capacité	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>300 en 75 Cr / 25 Batt 6 * 50 : 2 en Br / 2 en dos / 2 en ondul</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>A faire 2 fois 4*50 éduc 3*100 (1er bloc en pull avec \ des appuis dans le 100m / 2nd bloc Nc avec 50 inspi à droite 50 inspi à gauche) 4*50 en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>A faire 2 fois en PALMES 200 en 50 Batt ventral / 50 Batt dorsal / 100 Cr ↗</p> <p><b>Récup :</b> 200</p> <p><b>Total :</b> 2800</p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>400 en 75 Cr / 25 Batt 4 * 100 : 1 en Cr / 1 en Br / 1 en dos / 1 en 25 ondul 25 PAP 4 * 100 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>A faire 2 fois 4*50 éduc 4*100 (1er bloc en pull avec \ des appuis dans le 100m / 2nd bloc Nc avec 50 inspi à droite 50 inspi à gauche) 4*50 en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>A faire 4 fois en PALMES 200 en 50 Batt ventral / 50 Batt dorsal / 100 Cr ↗</p> <p><b>Récup :</b> 200</p> <p><b>Total :</b> 3800</p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>200 en 75 Cr / 25 Batt 2 * 100 en 50 Cr / 25 Br / 25 Dos 2 * 100 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>A faire 3 fois (2 PULL / 1 NC) 300 Tempo pull r=30" 2 * 50 en 15 Sprint / 35 facile 200 Tempo nc r=20"</p> <p><b>Partie 3 : (Pour ceux qui restent)</b></p> <p>2 * 150 PALMES en 50 Cr / 50 Batt au choix / 50 Dos</p> <p><b>Récup :</b> 100 au choix</p> <p><b>Total :</b> 2800 ou 2400</p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>4 * 100 en 25 Cr / 25 Br / 25 Dos / 25 Cr 400 en 50 Cr / 50 Cr rattrapé 4 * 100 4N</p> <p><b>Partie 2 : Allure tempo (6-7/10)</b></p> <p>A faire 2 fois 400 tempo 4*100 Tempo en Pull 4 * 50 en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>Partie 3 : (Pour ceux qui restent)</b></p> <p>2 * 200 PALMES en 50 Cr / 50 Batt V / 50 Dos / 50 batt Dorsal</p> <p><b>Récup :</b> 200 au choix</p> <p><b>Total :</b> 3800 ou 3400</p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>2*200 en 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / dos 4*100 en 50 éduc 50 Cr progresif</p> <p><b>Partie 2 : Allure tempo (6-7/10)</b></p> <p>4 *100 Tempo 400 par 2 relais par 100m 2*200 Pull</p> <p><b>Partie 3 : Palmes</b></p> <p>A faire 4 fois 100 batt en 50 ventral-dorsal 50 ondulation 2*50 en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>Récup :</b> 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>2*300 en 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / dos / 75 Cr / 25 pap 6*100 en 50 éduc 50 Cr progresif</p> <p><b>Partie 2 : Allure tempo (6-7/10)</b></p> <p>6 *100 Tempo 600 par 2 relais par 100m 3*200 Pull</p> <p><b>Partie 3 : Palmes</b></p> <p>A faire 4 fois 100 batt en 50 ventral-dorsal 50 bras le long du corps 2*50 en 15 sprint 35 récup</p> <p><b>Récup :</b> 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 4000</b></p>

## SÉANCE COURSE À PIED

<b>LUNDI</b> 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig	<b>LUNDI</b> GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	<b>MARDI</b> 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	<b>JEUDI</b> 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<p><b><u>Echauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 30' de footing</li><li>• 10' de Gammes et d'accélération</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b><u>Test VMA Demi-Cooper</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 6' meilleure distance possible</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <p>10'</p>	<p><b><u>TEST VMA</u></b></p>	<p><b><u>Echauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20' de footing</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 r=1' / 5 r=2' / 7 r=3' / 5 r=2' / 3 r=1'</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10'</li></ul>	<p><b><u>TEST VMA</u></b></p>