

CONTENU DE LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ADULTE

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
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			
Thème de la Séance : Travail Capacité		Thème de la Séance : EF + Technique + sprint			
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé		
<p>Partie 1 :</p> <p>200 en 75 Cr / 25 Br 200 en 75 Cr / 25 Dos 200 en 75 Cr / 25 PAP 200 en 75 Cr / 25 Batt Ventral</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 4 fois (2 PULL / 2 NC)</u> 100 Tempo 2 * 50 en 10 appuis Sprint / 35 récup 200 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 en 75 Cr / 25 Br 300 en 75 Cr / 25 Dos 300 en 75 Cr / 25 PAP 300 en 75 Cr / 25 Batt Ventral</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 4 fois (2 PULL / 2 NC)</u> 200 Tempo 2 * 50 en 15 appuis Sprint / 35 récup 300 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>TOTAL 3900</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 en 75 cr 25 Br • 3 en 75 cr 25 Dos <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois :</u> 4*50 en 25 batt / 25 éducatif 200 en 100 Cr 5 temps / 100 Cr progressif</p> <p>Partie 3 :</p> <p><u>A faire 2 fois:</u> 4*50 en 15 sprint 35 récup 100 au choix</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>9*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 en 75 cr 25 Br • 3 en 75 cr 25 Dos • 3 en 75 Cr 25 pap <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 3 fois :</u> 4*50 en 25 batt / 25 éducatif 200 en 100 Cr 5 temps / 100 Cr progressif</p> <p>Partie 3 :</p> <p><u>A faire 2 fois:</u> 4*50 en 15 sprint 35 récup 100 Dos</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 2700</p>		

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
		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 : Travail de Capacité		Thème de la Séance :	
		Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
		<p>Partie 1 :</p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en Cr • 2 en Br • 2 en Dos <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 200 Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 en PULL • 2 en NC <p>3 * 50 en 15m Sprint / 35 Récup</p> <p>3 * 200 Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en égalité d'appuis • 1 en 25 respi à droite / 25 respi à gauche <p>3 * 50 en 35 facile / 15m Sprint</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 2300</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>8 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en Cr • 2 en Br • 2 en Dos • 2 en 25 ondul / 25 PAP <p>Partie 2 :</p> <p>5 * 200 Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 en PULL • 2 en NC <p>5 * 50 en 15m Sprint / 35 Récup</p> <p>5 * 200 Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en égalité d'appuis • 1 en 25 respi à droite / 25 respi à gauche <p>5 * 50 en 35 facile / 15m Sprint</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 3500</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4*200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 75 Cr 3 temps 25 cr 1 temps • 1 en 25 Cr 25 Dos 25 Cr 25 Br <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 3 fois (1 en Nc / 1 en Pull / 1 en NC):</u></p> <p>2*200 Tempo</p> <p>4 *50 en 25 Vite 25 récup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 100 en Palmes en 25 apnée 75 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6*200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 75 Cr 3 temps 25 cr 1 temps • 1 en 50 battement 100 4N 50 dos <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 3 fois (1 en Nc / 1 en Pull / 1 en NC):</u></p> <p>2*300 Tempo</p> <p>4 *50 en 25 Vite 25 récup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>6 * 100 en Palmes en 25 apnée 75 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 4400</p>

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI 14h30-17h Rdv parking Stade Nautique	SÉANCE HOME TRAÎNER A réaliser durant la période hivernale en autonomie
Thème de la séance : Endurance Fondamentale	Thème de la séance : Travail capacité
<ul style="list-style-type: none">• Sortie 2h30 en Endurance Fondamentale	<ul style="list-style-type: none">• Echauff : 10' à 100 rpm• Corps de Séance :<ul style="list-style-type: none">○ 15 * (3' Tempo r=1' à 90-100 rpm)• Récup : 5'• Durée de la séance : 1h15

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	Séance de Jeudi à réaliser en autonomie
<p>Echauff : 10'</p> <p>Corps de Séance :</p> <ul style="list-style-type: none">• 2 * 15' en (2'50" Tempo + 10" vite)• R=3' <p>Récup : 12'</p> <p>Durée totale : 55'</p>	<p>Echauffement : 15'</p> <p>Corps de séance :</p> <ul style="list-style-type: none">• 8 * 5 minutes en (10" vite / 4'40" Tempo / 10' vite)• r = 2' <p>Récup : 5'</p>	<p>Echauffement : 20'</p> <p>Corps de Séance :</p> <ul style="list-style-type: none">• 20 * (15" Vite /1' Récup) <p>Récup : 20'</p>	<p>Echauffement : 10'</p> <p>Corps de séance :</p> <ul style="list-style-type: none">• 3 * 15' Tempo• r = 3' <p>Récup : 10'</p>