

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		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m	
Thème de la Séance : Technique + Sprint		Thème de la Séance : Travail capacité		Thème de la Séance : Capacité	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>200 : 75 Cr / 25 batt</p> <p>200 : 75 Cr / 25 nage au choix</p> <p>200 : 25 éduc / 25 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>8 * 50 r=10" égalité d'appuis</p> <p>300 pull respi 225</p> <p>4 * 100 r=20" égalité d'appuis avec allure progressive</p> <p>300 pul respi 227</p> <p>2 * 200 égalité d'appuis</p> <p>300 Palmes avec 50 batt costal 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>300 en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 : 75 Cr / 25 batt</p> <p>300 : 75 Cr / 25 nage au choix</p> <p>300 : 50 éduc / 50 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>12 * 50 r=10" égalité d'appuis</p> <p>400 pull respi 225</p> <p>6 * 100 r=20" égalité d'appuis avec allure progressive</p> <p>400 pul respi 227</p> <p>3 * 200 égalité d'appuis</p> <p>400 Palmes avec 50 batt costal 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>300 en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 4200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6 * 100 : avec 1 en 75 Cr 25 batt dorsal et 1 en 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 Dos</p> <p>Partie 2 : Allure tempo (intensité 7/10)</p> <p>2* 100 Pull r=15"</p> <p>3*200 r=30"</p> <p>2*100 Pul r=15"</p> <p>Partie 3 : en Palmes</p> <p>8*50 r=15" avec 1 en éduc / 1 en Cr</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 200 : avec 1 en 75 Cr 25 batt dorsal et 1 en 50 Cr 100 4N 50 Dos</p> <p>Partie 2 : Allure tempo (intensité 7/10)</p> <p>3* 100 Pull r=15"</p> <p>3*300 r=30"</p> <p>3*100 Pul r=15"</p> <p>Partie 3 : en Palmes</p> <p>8*50 r=15" avec 1 en éduc / 1 en Cr</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 : Minimum 50 jbs par nage, le reste au choix</p> <p>400 : Minimum 50 par nage, le reste au choix (ondul pour le pap)</p> <p>Partie 2 :</p> <p>5x300 : Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Pull - 1 en NC - 1 en Pull - 1 en NC - 1 en Palmes <p>Après le 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 : 100 Pull cheville - 2 : 100 Respi 5 tps - 3 : 100 Pull cheville - 4 : 100 Respi 5 tps <p>Partie 3 :</p> <p>6x50 : 4 premiers en Palmes 2 derniers en NC 15m sprint / 35m recup</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 : Minimum 50 jbs par nage, le reste au choix</p> <p>400 : Minimum 50 par nage, le reste au choix</p> <p>4x100 : 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>5x400 : Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Pull - 1 en NC - 1 en Pull - 1 en NC - 1 en Palmes <p>Après le 400 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 : 100 Pull cheville - 2 : 100 4N - 3 : 100 Pull cheville - 4 : 100 4N <p>Partie 3 :</p> <p>10x50 : 6 premiers en Palmes 4 derniers en NC 15m sprint / 35m recup</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 4300</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 : Technique + sprint		Thème de la Séance : Travail de Puissance		Thème de la Séance : Travail mixte Capacité / Puissance	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 200 en 75 Cr / 25 Batt 4 * 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 75 Br / 25 jb Br • 2 en 75 Dos / 25 Batt Dos <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 25 Vite Départ plongé 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 50 en 15m Sprint / 35 récup départ groupé</p> <p>Partie 3 : Palmes</p> <p>2 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 200</p> <p>Récup :</p> <p>200</p> <p>TOTAL 2700</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 200 en 75 Cr / 25 Batt 6 * 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 75 Br / 25 jb Br • 2 en 75 Dos / 25 Batt Dos • 2 en 25 PAP / 25 Ondul <p>Partie 2 :</p> <p>5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 25 Vite Départ plongé 5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 50 en 15m Sprint / 35 récup départ groupé</p> <p>Partie 3 : Palmes</p> <p>3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 300</p> <p>Récup :</p> <p>300</p> <p>TOTAL 3600</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 100 en 75 Cr / 25 Batt 3 * 100 en 25 BD / 25 BG / 50 Cr 3 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 25 Vite 200 Pull 4 * 100 en 25 Vite / 75 récup 4 * 25 Vite 200 Palmes</p> <p>(OPTIONNEL) Partie 3 : Palmes</p> <p>600 en 50 Batt / 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ventral • 25 CD / 25 CG • Dorsal <p>Récup :</p> <p>300</p> <p>TOTAL 2200 (ou 2800)</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>5 * 100 en 75 Cr / 25 Batt 5 * 100 en 25 BD / 25 BG / 50 Cr 5 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 25 Vite 2 * 200 Pull 4 * 100 en 25 Vite / 75 récup 4 * 25 Vite 2 * 200 Palmes</p> <p>(OPTIONNEL) Partie 3 : Palmes</p> <p>600 en 50 Batt / 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ventral • 25 CD / 25 CG • Dorsal <p>Récup :</p> <p>300</p> <p>TOTAL 3200 (ou 3800)</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>2 * 300 en 75 Cr 25 Batt 25 bras D 25 Bras G</p> <p>Partie 2 : Tempo (intensité 7/10)</p> <p>6*100 r=15" 2 en pull 4 en NC 4*50 en 25 vite / 25 lent 3*200 r=20" (1 en pull 2 en NC) 4*50 en 25 lent 25 vite</p> <p>Partie 3 : En palmes</p> <p>2 * 300 en 100 Cr / 100 batt / 100 Dos</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>2 * 300 en 75 Cr 25 Batt 25 bras D 25 Bras G</p> <p>600 en 100 Cr 50 4N</p> <p>Partie 2 : Tempo (intensité 7/10)</p> <p>8*100 r=15" 2 en pull 6 en NC 4*50 en 25 vite / 25 lent 4*200 r=20" (1 en pull 3 en NC) 4*50 en 25 lent 25 vite</p> <p>Partie 3 : En palmes</p> <p>2 * 400 en 100 Cr / 100 batt / 100 4N / 100 Dos</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 4200</p>

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI 9h45-12h15 et 14h30-17h Rdv parkings Cours Koenig et Stade Nautique	SÉANCE HOME TRAÎNER A réaliser durant la période hivernale en autonomie
Thème de la séance : Endurance Fondamentale	Thème de la séance : Travail Puissance
<ul style="list-style-type: none">• Sortie EF	<ul style="list-style-type: none">• Echauff :<ul style="list-style-type: none">○ 10' avec (1' les 2 jambes 30" jambe droite 30" jambe G)○ 10' avec (30" accélération progressive / 2' facile à 100 rpm)• Corps de Séance :<ul style="list-style-type: none">○ 15 * (20" intensité / 1'40" récup autour de 90 rpm)• Récup :<ul style="list-style-type: none">○ 10' autour de 90 rpm

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail mixte Capacité / Puissance	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Travail de puissance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail de capacité	JEUDI A faire en autonomie
<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing <p>Corps de séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 * 5' (4'40" Tempo + 20" accélération) r = 1' • 3 * 5' (20" accélération + 4'40" Tempo) r = 1' <p>Récup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' 	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' + Gammes <p>Corps de séance :</p> <p><u>A faire 2 fois</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 7 * 100 Vite • r = 150 • R = 4' <p>Récup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' 	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing <p>Corps de Séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' tempo r=3' • 10' tempo r=2' • 3*5' tempo r=1' <p>Récup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' 	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 25' footing <p>Corps de séance : Travail en bosse à la cavée.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 * 100 progressif en bosse pour finir l'échauffement / r= la descente en footing lent • 8 * 150 en bosse / r= la descente en footing lent <p>Récup :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10'