

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 : Travail de Puissance		Thème de la Séance : Travail de Puissance		Thème de la Séance : Technique 4N + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>8 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 75 Cr / 25 Batt • 2 en 75 Br / 25 jbs Br • 2 en 75 Dos / 25 Batt Dos • 2 en 25 éduc / 25 Cr <p>2 * 100 4N (le PAP en ondul)</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 en 25 Vite / 75 récup</p> <p>200</p> <p>4 * 50 en 25 Facile / 25 Vite</p> <p>200</p> <p>4 * 100 en 25 Vite / 75 récup</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>2 * 200 en 50 Batt / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 en 50 Cr / 50 au choix</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>10 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 75 Cr / 25 Batt • 2 en 75 Br / 25 jbs Br • 2 en 75 Dos / 25 Batt Dos • 2 en 25 PAP / 25 Ondul • 2 en 25 éduc / 25 Cr <p>5 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 en 25 Vite / 75 récup</p> <p>200</p> <p>4 * 100 en 75 Facile / 25 Vite</p> <p>200</p> <p>4 * 100 en 25 Vite / 75 récup</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>2 * 300 en 50 Batt / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>300 en 50 Cr / 50 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr / 50 Batt • 1 en 50 Br / 50 Dos • 1 en 25 éduc / 25 Cr <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 100 en 25 Vite / 75 récup</p> <p>3 * 200 en 50 Vite / 150 récup</p> <p>3 * 100 en 25 Vite / 75 récup</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2000</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr / 50 Batt • 1 en 50 Br / 50 Dos • 1 en 25 éduc / 25 Cr <p>3 * 100 4N progressif de 100m en 100m</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 en 25 Vite / 75 récup</p> <p>4 * 200 en 50 Vite / 150 récup</p> <p>4 * 100 en 75 lent / 25 Vite</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2700</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6x200 : 2 en Cr / 2 en Br / 2 en Dos (Palmes en Dos)</p> <p>100 NC / 25 jbs / 50 Educ / 25 NC</p> <p>2x100 : Palmes : Pap</p> <p>50 ondul / 25 Educ / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3x100 : Palmes : Cr</p> <p>50 Educ / 25 jbs / 25 NC</p> <p>2x200 : Palmes</p> <p>20m sprint tous les 100m</p> <p>3x100 : Cr</p> <p>50 Educ / 25 jbs / 25 NC</p> <p>4x100 :</p> <p>10m de sprint à chaque échelle</p> <p>Partie 3 :</p> <p>6x50 : 1 en Pull - d'appuis 1 en Pull cheville - d'appuis</p> <p>200 recup</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6x200 : 2 en Cr / 2 en Br / 2 en Dos (Palmes en Dos)</p> <p>100 NC / 25 jbs / 50 Educ / 25 NC</p> <p>2x200 : Palmes : Pap</p> <p>50 ondul / 25 Educ / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4x100 : Palmes : Cr</p> <p>50 Educ / 25 jbs / 25 NC</p> <p>3x200 : Palmes</p> <p>20m sprint tous les 100m</p> <p>4x100 : Cr</p> <p>50 Educ / 25 jbs / 25 NC</p> <p>6x100 :</p> <p>10m de sprint à chaque échelle</p> <p>Partie 3 :</p> <p>8x50 : 1 en Pull - d'appuis 1 en Pull cheville - d'appuis</p> <p>200 recup</p> <p>Total : 4200m</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 :		Thème de la Séance : Technique + Sprint		Thème de la Séance :	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 6x100 : 2 en 75 Cr / 25 au choix 2 en 75 Br / 25 au choix 2 en 75 Dos / 25 au choix 2x200 : 4N 25 jbs / 25 NC (50 ondul, pas de pap NC) Partie 2 : 5x100 : Tempo 4x50 : 25 Educ Cr / 25 Cr 200 : Tempo 4x50 : 25 Educ Dos / 25 Dos 5x100 : Tempo 4 en Pull / 1 en NC Partie 3 : 4x50 : Batt avec planche 10m sprint / 25m 200 recup Total : 3000m	Partie 1 : 6x100 : 2 en 75 Cr / 25 au choix 2 en 75 Br / 25 au choix 2 en 75 Dos / 25 au choix 4x200 : 4N 25 jbs / 25 NC Partie 2 : 8x100 : Tempo 4x50 : 25 Educ Cr / 25 Cr 2x200 : Tempo 4x50 : 25 Educ Dos / 25 Dos 8x100 : Tempo 6 en Pull / 2 en NC Partie 3 : 6x50 : Batt avec planche 10m sprint / 25m 200 recup Total : 4300m	Partie 1 : 2 * 200 en 75 Cr / 25 Batt 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 200 25 Nage Hybride / 25 Cr Partie 2 : 6 * 50 en 15 Sprint / 35 Récup 2 * 100 Coulées 6 * 50 en 15 Sprint Apnée / 35 Récup 2 * 100 Pull Facile Partie 3 : (Optionnelle) <u>A faire 2 fois en PALMES</u> 100 en Ondulations 100 en Battements 100 en Cr Récup : 200 au choix Total : 2400 ou 3000	Partie 1 : 2 * 200 en 75 Cr / 25 Batt 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 100 4N 2 * 200 25 Nage Hybride / 25 Cr Partie 2 : 6 * 50 en 15 Sprint / 35 Récup 2 * 100 Coulées 6 * 50 en 15 Sprint Apnée / 35 Récup 2 * 100 Pull Facile 4 * 50 en 15 Sprint / 35 récup Partie 3 : (Optionnelle) <u>A faire 2 fois en PALMES</u> 100 en Ondulations 100 en Battements 200 en Cr Récup : 200 au choix Total : 3000 ou 3800	partie 1 : 400 en 75 Cr 25 double appuis V 400 en 25 Br 25 D 50 Cr Partie 2 : 6*100 tempo (2 pull / 4 Nc) 8*50 avec 1 vite / 1 lent 4*100 tempo (2 pull / 2 NC) 4*50 avec 1 vite / 1 lent Partie 3 : Palmes 3 * 200 en 50 batt 50 CR Récup : 200 au choix TOTAL 3200	partie 1 : 600 en 100 Cr 25 batt V / 25 double appuis 600 en 75 3N 75 Cr Partie 2 : 6*150 tempo (2 pull / 4 Nc) 8*50 avec 1 vite / 1 lent 4*150 tempo (2 pull / 2 NC) 4*50 avec 1 vite / 1 lent Partie 3 : Palmes 4 * 200 avec 1 en 50 batt 50 CR et 1 en 4N Récup : 300 au choix TOTAL 4400

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 : Enchaînement	Thème de la séance : Travail capacité
<ul style="list-style-type: none">● Sortie EF :<ul style="list-style-type: none">○ 1 parcours long 85 kms○ 1 parcours court 65 kms● Groupe "Contenu spécifique" :<ul style="list-style-type: none">○ Travail de Force en bosse	<p>Echauffement :</p> <ul style="list-style-type: none">● 10' 100 rpm <p>Corps de Séance :</p> <p>A faire 4 fois:</p> <ul style="list-style-type: none">● 12' avec [7' Tempo / 1' récup / 3' de (15" sprint 30" récup) / 1' récup] <p>Récup :</p> <ul style="list-style-type: none">● 5' <p>TOTAL 1h03</p>

SÉANCE COURSE À 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>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' Footing <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' Tempo r=3' ● 3 * 30'' Vite r=1'30'' ● 10' Tempo r=2' ● 3*30'' Vite r=1'30'' <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8' footing <p>TOTAL 1h</p>	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 * 5' Tempo ; r = 1' ● 3 * 30'' Vite ; r = 1'30'' ● 5' Tempo ; r = 1' ● 3 * 30'' Vite ; r = 1'30'' ● 2 * 5' Tempo ; r = 1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' 	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' Footing + gammes <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 18 * 20'' Vite / 1'10'' récup <p><u>Récup :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing 	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25'' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' Tempo ; r = 2' ● 3 * 5' Tempo ; r = 1' ● 10' Tempo ; r = 2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' facile