

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 : EF + Tech + Sprint		Thème de la Séance : Travail de capacité		Thème de la Séance : Travail de capacité	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 50 Cr / 50 Br • 2 en 50 Cr / 50 Dos <p>4 * 100 : PALMES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 50 Batt / 50 Cr • 2 en 50 Nage hybride / 50 Torpille <p>2 * 100 4N :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en jbs / 1 en NC <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 200 PULL souple 2 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 200 PALMES souple</p> <p>Partie 3 :</p> <p>10 * 100 en 20m Sprint / 80m récup</p> <p>Récupération :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 en 50 Cr / 50 Br • 3 en 50 Cr / 50 Dos <p>6 * 100 : PALMES</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 en 50 Batt / 50 Cr • 3 en 50 Nage hybride / 50 Torpille <p>3 * 100 4N :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en jbs / 2 en NC <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 300 PULL souple 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 300 PALMES souple</p> <p>Partie 3 :</p> <p>10 * 100 en 20m Sprint / 80m récup</p> <p>Récupération :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 50 Cr / 25 Br / 25 Dos • 2 en 25 Batt / 25 Cr • 2 en 25 éduc / 25 Cr <p>Partie 2 :</p> <p><u>À faire 3 fois</u> 200 Tempo PULL 100 en 20m Sprint / 80m récup</p> <p><u>À faire 2 fois</u> 200 Tempo 100 en 20m Sprint / 80m récup</p> <p>Récupération :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 2200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>8 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 50 Cr / 25 Br / 25 Dos • 2 en 25 Batt / 25 Cr • 2 en 25 éduc / 25 Cr • 2 en 4N <p>Partie 2 :</p> <p><u>À faire 3 fois</u> 300 Tempo PULL 100 en 20m Sprint / 80m récup</p> <p><u>À faire 2 fois</u> 300 Tempo 100 en 20m Sprint / 80m récup</p> <p>Récupération :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 2900m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3x100 : - 1 en 50 Dos / 50 Cr - 1 en 50 Cr / 50 Br - 1 en 50 Br / 50 Dos</p> <p>4x100 : 4N : 1 en jbs / 1 en Educ</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6x150 : Tempo : Pull 2x100 : 50 Batt / 50 Cr rattrapé 4x150 : Tempo</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : 8 appuis de sprint après chaque coulée 200 recup</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>9x100 : - 1 en 50 Dos / 50 Cr - 1 en 50 Cr / 50 Br - 1 en 50 Br / 50 Dos</p> <p>6x100 : 4N : 1 en jbs / 1 en Educ / 1 en NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6x200 : Tempo : Pull 4x100 : 50 Batt / 50 Cr rattrapé 8x100 : Tempo</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : 8 appuis de sprint après chaque coulée 200 recup</p> <p>Total : 4000m</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 + Tech + Sprint		Thème de la Séance : Travail de puissance		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>200 en 50 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 Dos 3 * 100 en 50 Nage Hybride / 50 Cr 300 PALMES en 50 Batt / 50 Cr 2 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>À faire 3 fois 200 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 50 en 15m Sprint / 35 récup 100 Cr Souple</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2 * 200 (1 en PULL / 1 en NC) en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 3200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 50 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 Dos 4 * 100 en 50 Nage Hybride / 50 Cr 400 PALMES en 50 Batt / 50 Cr 4 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>À faire 3 fois 200 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 50 en 20m Sprint / 30 récup 100 Cr Souple</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 200 (2 en PULL / 2 en NC) en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 4200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>200 en 75 Cr / 25 Nage Hybride 300 en 50 Br / 50 Dos / 50 Cr / 50 Batt 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 50 Vite + 150 récup 100 Vite + 100 récup 2 * 50 Vite + 150 récup</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>À faire 3 fois en PALMES 200 Cr 100 jbs</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2300 ou 3200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 en 75 Cr / 25 Nage Hybride 400 en 50 Br / 50 Dos / 50 Cr / 50 Batt 5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 50 Vite + 150 récup 2 * 100 Vite + 100 récup 3 * 50 Vite + 150 récup</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>À faire 3 fois en PALMES 200 Cr 100 jbs</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3200 ou 4100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 choix 6*100 Palmes r=15" 50 battement (Toupie / Costal D/ Costal G/ Dorsal) 50 Cr (fort bras) 8*50 r=10" 1 en éduc 1 en Cr progressif</p> <p>Partie 2 : 1400 200 Tempo r=30" 100 Vite r=1' 200 Tempo Pull r1' 100 Vite r=1' 200 Tempo r=30" 100 Vite r=1' 200 tempo Pull r=30" 100 Vite r=1' 200 Tempo r=30"</p> <p>RECUP : 300 choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 choix 6*100 Palmes r=15" 50 battement (Toupie / Costal D/ Costal G/ Dorsal) 50 Cr (fort bras) 8*50 r=10" 1 en éduc 1 en Cr progressif</p> <p>Partie 2 : 300 Tempo r=30" 100 Vite r=1' 300 Tempo Pull r1' 100 Vite r=1' 300 Tempo r=30" 100 Vite r=1' 300 tempo Pull r=30" 100 Vite r=1' 300 Tempo r=30"</p> <p>Partie 3 : 4*200 Palmes r=20" en 50 Double appuis Ventral(DAV) 100 4N 50 Double appuis Dorsales (DAD)</p> <p>RECUP : 300 choix</p> <p>TOTAL 4400</p>

<p style="text-align: center;">SAMEDI 9h45-12h15 et 14h15-17h Rdv parkings Cours Koenig et Stade Nautique</p>	<p style="text-align: center;">SÉANCE HOME TRAÎNER A réaliser durant la période hivernale en autonomie</p>
<p>Thème de la séance : Travail de Force</p>	<p>Thème de la séance :</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Sortie EF : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 parcours long 80 kms ○ 1 parcours court 65 kms ● Groupe "Contenu spécifique" : <ul style="list-style-type: none"> ○ Travail de Force en bosse 	<ul style="list-style-type: none"> ● Echauff : <ul style="list-style-type: none"> ○ 10' à 100 rpm ○ 5' (20" accélération progressive / 40" récup) ● Corps de Séance : A faire 5 fois : <ul style="list-style-type: none"> ○ (15" Vite r=1') + (30" Vite r=1') + (45" Vite r=1'30") ● Récup : <ul style="list-style-type: none"> ○ 5' à 90 rpm ● Durée de la séance : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1h

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail mixte	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"> ● 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>A faire 5 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● (4' Tempo r=30" + 45" Vite r=1'45") <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5' footing lent 	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing ● 10' de gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' Tempo ; r = 2' ● 5 * 150 Vite ● 10' Tempo ; r = 2' ● 5 * 150 Vite <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing lent 	<p>Séance Chemin de la GDD</p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 16 * 30" Vite <ul style="list-style-type: none"> ○ 4 r=30" ○ 4 r=1' ○ 4 r=1'30" ○ 4 r=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing lent 	<p>Séance prairie</p> <p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing ● 10' de Gammes Dynamiques <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3' Tempo ; r = 30" ● 6' Tempo ; r = 1' ● 3' Tempo ; r = 30" ● 6' Tempo ; r = 1' ● 3' Tempo ; r = 30" ● 9' Tempo Progressif' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing lent