

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 : EF + Tech + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>200 Cr 6 * 50 en 25 jbs / 25 NC</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en Cr • 2 en Br • 2 en Dos • 2 en PAP <p>6 * 50 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 4N (Le PAP en Ondul)</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 25 Vite / 75 récup 2 * 50 Vite / 150 récup 2 * 100 Vite / r = 1' 2 * 50 Vite / 150 récup 4 * 25 Vite / 75 récup</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 Cr 8 * 50 en 25 jbs / 25 NC</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en Cr • 2 en Br • 2 en Dos • 2 en PAP <p>8 * 50 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 25 Vite / 75 récup 2 * 50 Vite / 150 récup 100 Vite / 200 récup 100 Vite / 200 récup 2 * 50 Vite / 150 récup 4 * 25 Vite / 75 récup</p> <p>Récup :</p> <p>400 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>200 en 75 Cr / 25 au choix 2 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 Cr progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois</u> 2 * 25 Vite / 25 récup 6 * 50 : 1 Vite / 1 Lent 100 Vite / 100 récup</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>2 * 100 en 50 Batt / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 2100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>200 en 75 Cr / 25 au choix 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 Cr progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois</u> 2 * 25 Vite / 25 récup 6 * 50 : 1 Vite / 1 Lent 100 Vite / 100 récup</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>5 * 100 en 50 Batt / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2700m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>12x50 : 4 par nage : Cr / Br / Dos 25 jbs / 25 NC</p> <p>12x50 : 3 par nage : Cr / Br / Dos / Pap (jbs/Educ) 25 Educ / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3x100 : 50 Vite / 50 EF</p> <p>2x50 : Batt avec planche</p> <p>2x100 : Pull Cheville</p> <p>3x50 : Pull : Vite</p> <p>2x50 : Batt avec planche</p> <p>2x100 : - Coup de bras</p> <p>4x50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 50 Vite - 1 en souple <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : 50 Educ) / 50 NC</p> <p>200 Recup</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>16x50 : 4 par nage : Cr / Br / Dos / Au choix 25 jbs / 25 NC</p> <p>16x50 : 3 par nage : Cr / Br / Dos / Pap 25 Educ / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4x100 : 50 Vite / 50 EF</p> <p>4x50 : Batt avec planche</p> <p>2x100 : Pull Cheville</p> <p>4x50 : Pull : Vite</p> <p>4x50 : Batt avec planche</p> <p>2x100 : - Coup de bras</p> <p>6x50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 50 Vite - 1 en 25 Pap / 25 Cr - 1 en souple <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : 50 Educ) / 50 NC</p> <p>300 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 : Stade Nautique 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 : EF + Tech + Sprint		Thème de la Séance : Travail Mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 Cr / 25 DAV / 25 Batt 1 en 25 Br / 25 Dos / 50 Nage hybride <p>Partie 2 :</p> <p>300 Tempo PULL 100 avec 10 appuis de Sprint après chaque coulées</p> <p>200 Tempo PULL 100 avec 10 appuis de Sprint après chaque coulées</p> <p>5* 100 Tempo (3 en PULL / 2 en NC) 100 avec 10 appuis de Sprint après chaque coulées</p> <p>200 Tempo 100 avec 10 appuis de Sprint à chaque passage au 25m</p> <p>300 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2900m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 Cr / 25 DAV / 25 Batt 1 en 50 Br / 50 Dos / 50 Nage hybride <p>Partie 2 :</p> <p>400 Tempo PULL 100 avec 10 appuis de Sprint après chaque coulées</p> <p>300 Tempo PULL 100 avec 10 appuis de Sprint après chaque coulées</p> <p>200 Tempo PULL 100 avec 10 appuis de Sprint après chaque coulées</p> <p>2 * 100 Tempo (1 en PULL / 1 en NC) 100 avec 10 appuis de Sprint à chaque passage au 25m</p> <p>200 Tempo 100 avec 10 appuis de Sprint à chaque passage au 25m</p> <p>300 Tempo 100 avec 10 appuis de Sprint à chaque passage au 25m</p> <p>400 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3* 200 en 100 Cr / 50 Br / 50 Dos 2 * 200 en 25 éduc / 25 NC 2 * 100 4N PAP en Ondul</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 50 en 15 Sprint / 35 récup 200 PULL souple 4 * 50 en 15 Sprint Départ Tri</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>3 * 300 (2 en PALMES / 1 NC) en 50 Ondul / 50 Batt / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>400 en 50 Batt Planche / 50 Cr</p> <p>Total : 2200 ou 3100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 200 en 100 Cr / 50 Br / 50 Dos 3 * 200 en 25 éduc / 25 NC 2 * 200 4N en 25 jbs / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6 * 50 en 15 Sprint / 35 récup 200 PULL souple 6 * 50 en 15 Sprint Départ Tri</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>3 * 300 (2 en PALMES / 1 NC) en 50 Ondul / 50 Batt / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>400 en 50 Batt Planche / 50 Cr</p> <p>Total : 3000 ou 3900m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 75 cr 25 au choix 2*200 en 50 éduc 50 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>A faire 2 fois : 300 Tempo 2 * 50 Vite 2 * 150 Tempo Pull 100 Vite</p> <p>Partie 3 :</p> <p>6 * 100 Palmes en 50 battement 50 Cr</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>800 150 cr 50 3 N 2*200 en 50 éduc 50 Cr 4*100 en 25 battement Vite 75 Cr 5 temps</p> <p>Partie 2 :</p> <p>A faire 2 fois : 400 Tempo 2 * 50 Vite 2 * 200 Tempo Pull 100 Vite</p> <p>Partie 3 :</p> <p>6 * 100 Palmes en 4N</p> <p>Récup 300 au choix</p> <p>TOTAL 4500</p>

<p style="text-align: center;">SAMEDI 14h30-17h Rdv parking 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 : PAS DE CYCLISME</p>	<p>Thème de la séance : Travail Mixte</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Pas de sorties vélo ce samedi ● Un 5kms de Noël sera proposé pour tous le matin. ● Un tournoi de Badminton sera proposé pour tous l'après-midi. 	<ul style="list-style-type: none"> ● Echauff : <ul style="list-style-type: none"> ○ 15' avec (2' les 2 jambe /30" jambes D/30" jambes G) ● Corps de Séance : A faire 5 fois <ul style="list-style-type: none"> ○ (30" accélération progressive / 5' tempo / 30" PMA) r=2' ○ 1er, 3ème et 5ème tempo entre 90 et 100 rpm ○ 2ème et 4ème tempo 70 rpm ● Récup : <ul style="list-style-type: none"> ○ 5' à 90rpm ● Durée de la séance : 1h

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail mixte	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Travail mixte	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail capacité	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas Travail puissance
<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing lent <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' tempo r=1' ● 1'30" Vite r=1'30" ● 8' tempo r=1' ● 1'30" vite r=1'30" ● 6' tempo r=1' ● 1'30" vite r=1'30" <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"> ● 20' <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2' Tempo ; r = 30" ● 4' Tempo ; r = 1' ● 6' Tempo ; r = 1'30" ● 8' Tempo ; r = 2' ● 4 * 100 Vite ; r = 100 ● 4 * 150 Vite ; r = 150 <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing lent 	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing lent <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2*4' tempo r=30" ● 2* 8' allure progressive r=1' ● 2*4' tempo r=30" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing lent 	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25' footing lent ● 10' gammes libres pour finir de s'échauffer <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8 * 200 dans la cavée <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 progressives ○ 6 Vite ● r = descente en marchant <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing lent retour au stade