

CONTENU DE LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ADULTE

SÉANCE NATATION

LUNDI		MERCREDI		Séance Débutante
Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		A effectuer en autonomie
Thème de la Séance : Travail de Puissance		Thème de la Séance : Travail de capacité		Thème de la séance : Travail technique
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe débutant
<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 battement choix</p> <p>2* 200 50 Cr / 50 6 appuis br 6 appuis Cr / 50 Cr / 50 6 appuis en Cr 6 appuis en dos</p> <p>4* 100 avec</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt 25 Cr progressif • 1 en 50 double appuis ventral 50 Cr progressif <p>Partie 2 :</p> <p>300 Pull en 3 temps</p> <p>8*100 r=30'' 1 vite / 1 lent</p> <p>300 Pull 3/5 temps par 50m</p> <p>Partie 3 : Palmes</p> <p>2*200 en 50 battement bras le long du corps + inspi costale / 100 Cr</p> <p>Récup 100 au choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>600 en 75 Cr 25 battement choix</p> <p>3* 200 en 50 Br / 100 4N / 50 6 appuis en Cr 6 appuis en dos</p> <p>6* 100 avec</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt 25 Cr progressif • 1 en 50 double appuis ventral 50 Cr progressif <p>Partie 2 :</p> <p>400 Pull 3 temps</p> <p>12*100 r=30'' 1 vite / 1 lent</p> <p>400 Pull 3/5 temps par 50m</p> <p>Partie 3 : Palmes</p> <p>2*300 en 50 battement bras le long du corps + inspi costale / 100 Cr</p> <p>Récup 100 au choix</p> <p>TOTAL 4500</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>9*100 r=10''</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Cr br par 25 • 1 en Cr dos par 25 <p>Partie 2 :</p> <p>300 tempo r=30''</p> <p>3*100 en 85 tempo 15 sprint r=15''</p> <p>300 tempo Pull r=30''</p> <p>3*100 en 15 sprint 85 tempo r=15''</p> <p>300 tempo par 2</p> <p>Partie 3 : Palmes</p> <p>600 en 50 Cr 50 battement dorsal 50 Cr 50 au choix</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>12*100 r=10''</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Cr br par 25 • 1 en Cr dos par 25 • 1 en 4N <p>4 * 200 r=20''</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en pull plaq respi 3 temps • 2 en pull respi 3 7 temps par 50m <p>Partie 2 :</p> <p>400 tempo r=30''</p> <p>4*100 en 85 tempo 15 sprint r=15''</p> <p>400 tempo Pull r=30''</p> <p>4*100 en 15 sprint 85 tempo r=15''</p> <p>400 tempo par 2</p> <p>Partie 3 : Palmes</p> <p>600 en 50 Cr 50 battement dorsal 50 Cr 50 au choix</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 4800</p>	<p>6x50m : 1 en 25 Cr-25 Batt sur le ventre / 1 en 25 dos-25 Batt sur le Dos</p> <p>Mettre les palmes :</p> <p>4x50m : Palmes : Batt un bras devant, un bras le long du corps, inspiration sur le côté</p> <p>4x50m : Palmes : Batt bras le long du corps + inspiration sur le côté (varier les côtés)</p> <p>6x50m : Palmes : Batt avec les bras devant, pour inspirer, j'effectue un mouvement de crawl puis j'inspire quand ma main est au niveau de ma cuisse (changer le côté ou j'inspire à chaque 50m)</p> <p>200m : Palmes : Nager en crawl rattrapé devant</p> <p>Enlever les palmes :</p> <p>2x50m : Batt un bras devant, un bras le long du corps, inspiration sur le côté</p> <p>2x50m : Batt bras le long du corps + inspiration sur le côté (varier les côtés)</p> <p>2x50m : Batt avec les bras devant, pour inspirer, j'effectue un mouvement de crawl puis j'inspire quand ma main est au niveau de ma cuisse (changer le côté ou j'inspire à chaque 50m)</p> <p>100m : Nager en crawl rattrapé devant</p> <p>6x50m : 25m vite / 25m récup (Prendre 30s de récup entre chaque 50m)</p> <p>100m au choix</p> <p>Total : 2000m</p>

SÉANCE HOME TRAÎNER

Thème de la séance : Travail Mixte

- **Echauff :**
 - 15' avec (2' les 2 jambe /30'' jambes D/30'' jambes G)
- **Corps de Séance :**
 - 4 *6' tempo r=1' (1^{er} à 100 rpm, 2nd 90 rpm, 3^{ème} 80 rpm, 4^{ème} 70 rpm)
 - 8 * 20'' intense r=1'10'' à 90 rpm
- **Récup :**
 - 5' à 90rpm
- **Durée de la séance :** 1h

SÉANCE COURSE A PIED

<p>MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail de puissance</p>	<p>A EFFECTUER EN AUTONOMIE Travail de capacité (vers résistance)</p>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 20' footing• 5' avec 15'' de talons fesses 15'' de montée de genoux 30'' tempo <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10 * (1' Vite – 2' EF) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' footing lent	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 6*5' r=1'<ul style="list-style-type: none">• 1 en tempo• 1 allure progressive <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' footing lent