

**CONTENU DE LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ADULTE (SEMAINE RECUPERATION)**  
**SÉANCE NATATION**

A EFFECTUER EN AUTONOMIE		A EFFECTUER EN AUTONOMIE		A EFFECTUER EN AUTONOMIE
<b>Thème de la Séance :</b> Récup orientation Puissance		<b>Thème de la Séance :</b> Récup orientation capacité		<b>Thème de la séance :</b> Travail technique
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe débutant
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>200 75 Cr 25 batt au choix</p> <p>200 75 Cr 25 nage au choix</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>300 pull</p> <p>3 * 100 en 25 vite 75 EF</p> <p>300 Pull</p> <p>3*100 en 25 vite 75 EF</p> <p><b>Partie 3 : Palmes</b></p> <p>400 en 150 CR 50 au choix</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 2200</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>300 75 Cr 25 batt au choix</p> <p>300 75 Cr 25 nage au choix</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>400 pull</p> <p>4 * 100 en 25 vite 75 EF</p> <p>400 Pull</p> <p>4*100 en 25 vite 75 EF</p> <p><b>Partie 3 : Palmes</b></p> <p>600 en 150 CR 50 au choix</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>300 en 25 batt 25 éduc 50 Cr</p> <p>3*100 en 50 Cr 50 6 appuis en CR 6 appuis en dos</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>6*100 tempo r=15" (3 en pull 3 en NC)</p> <p>6 *50 en 15 sprint 35 récup r=30"</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>400 palmes en 50 éduc 50 Cr</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 2100</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>500 en 25 batt 50 éduc 50 Cr</p> <p>5*100 en 50 Cr 50 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>5*200 tempo r=20" (2 en pull 3 en NC)</p> <p>10 *50 en 15 sprint 35 récup r=30"</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>400 palmes en 50 éduc 50 Cr</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 3100</b></p>	<p>2x100m : 50 Cr / 50 Br</p> <p>2x100m : 50 Cr / 50 Dos (ou ne faire que des battements sur le dos à la place du dos nage complète)</p> <p><b>Mettre les palmes :</b></p> <p>6x50m : Palmes - 2 en Batt bras devant - 2 en Batt bras le long du corps (Inspiration sur le côté) - 2 en Toupie à 2 faces</p> <p>6x50m : Palmes - 2 en batt Costal (25 à droite, 25 à gauche) - 2 en Toupie à 4 face - 2 en Batt avec la plus grande coulée possible</p> <p><b>Enlever les Palmes :</b></p> <p>100m Crawl en rattrapé bras devant</p> <p>6x50m : 25m éducatif / 25m crawl - 3 en retour aérien touché épaule - 3 en retour aérien doigts sur l'eau</p> <p>4x50m : - 1 en 25m que le bras droit, bras gauche loin devant / 25m crawl - 1 en 25m que le bras gauche, bras droit loin devant / 25m crawl</p> <p><b>Mettre le Pull Buoy :</b></p> <p>6x50m : Pull Buoy 25m vite / 25m récup Prendre 30s de récup entre chaque 50m</p> <p>2x50m : Pull Buoy : en rattrapé loin devant</p> <p>100m au choix</p> <p><b>Total : 2100m</b></p>

## SÉANCE HOME TRAÎNER

**Thème de la séance** : Travail RPM

- **Echauff :**
  - 15' avec (2' les 2 jambe /30'' jambes D/30'' jambes G)
- **Corps de Séance** : A effectuer en EF
  - 5 fois (1' 80 rpm / 1' 90 rpm / 1' 100 rpm / 1' 110 rpm)
- **Récup :**
  - 10' récup
- **Durée de la séance** : 45'

## SÉANCE COURSE A PIED

A EFFECTUER EN AUTONOMIE récup orientation puissance	A EFFECTUER EN AUTONOMIE récup orientation puissance
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2 * 10' tempo r=5'</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10' footing lent</li></ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20' footing</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10 * (30'' accélérations progressives – 1'30'' EF)</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10' footing lent</li></ul>