

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 : Capacité		Thème de la Séance : EF + Tech + Sprint		Thème de la Séance : Travail puissance	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr / 25 au choix 2 * 200 en 25 Batt / 25 Cr 3 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en jbs 4N • 1 en 4N • 1 en Cr progressif <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois (1 en Pull / 1 NC)</u> 100 Tempo 200 Tempo 300 Tempo 400 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>600 en 75 Cr / 25 au choix 3 * 200 en 25 Batt / 25 Cr 6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en jbs 4N • 2 en 4N • 2 en Cr progressif <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois (1 en Pull / 1 NC)</u> 100 Tempo 200 Tempo 300 Tempo 400 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>8 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 en Cr • 3 en 50 Br / 50 Dos • 2 en 4N <p>Partie 2 :</p> <p>6 * 50 en 15m Sprint / 35 récup 2 * 200 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 2100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>10 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 en Cr • 4 en 50 Br / 50 Dos • 2 en 4N <p>Partie 2 :</p> <p>8 * 50 en 15m Sprint / 35 récup 3 * 200 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 2700m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>1600 200 Cr</p> <p>4x150 : 3N : 25jbs / 25NC 6x100 : 50 Educ / 50 Cr 2x100 : progressif par 25m</p> <p>Partie 2 :</p> <p>A faire 2 R : 30s entre chaque ligne</p> <p>50 Vite / 50 recup 100 vite / 100 recup 50 vite / 50 recup 100 : Pull : Rattrapé devant</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : 50 educ / 50 Cr 100 recup</p> <p>Total : 3100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 Cr</p> <p>3x200 : 4N : 25jbs / 25NC 8x100 : 50 Educ / 50 Cr 3x100 : progressif par 25m</p> <p>Partie 2 :</p> <p>A faire 2x R : 30s entre chaque ligne</p> <p>50 Vite / 50 recup 100 vite / 100 recup 100 vite / 100 recup 50 vite / 50 recup 200 : Pull : Rattrapé devant</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : 50 educ / 50 Cr 100 recup</p> <p>Total : 3800m</p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h Lieu : Stade Nautique bassin de 25m		Entraînement de 12h15 à 13h30 Lieu : Stade Nautique bassin de 25m		Entraînement de 7h30 à 9h Lieu : Stade Nautique bassin de 50m	
Thème de la Séance : Travail Capacité		Thème de la Séance : Technique + EF + sprint		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 Cr 2 * 100 en jbs de 4N 2 * 100 : 1 en Br / 1 en Dos 2 * 100 4N (PAP en Ondul)</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 Tempo PULL 3 * 200 Tempo (2 PULL / 1 NC) 4 * 100 Tempo</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 en Cr 3 * 100 en jbs de 4N 3 * 100 : 1 par nage sauf Cr (PAP en 25 jbs / 25 NC) 3 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>5 * 100 Tempo PULL 5 * 200 Tempo (3 PULL / 2 NC) 5 * 100 Tempo</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en 50 Br / 50 Dos <p>2 * 100 4N en 25 jbs / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>Partie 3 : (Optionnelle)</p> <p>3 * 200 PALMES en 25 Batt / 25 Ondul / 50 au choix</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2200m ou 3800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>8 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en 50 Br / 50 Dos <p>2 * 200 4N en 25 jbs / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>Partie 3 : (Optionnelle)</p> <p>3 * 200 PALMES en 25 Batt / 25 Ondul / 50 au choix</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2800m ou 3400m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>500 : 75 cr 50 éduc 10 * 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt 25 Cr amplitude 1 en Cr progressif <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 100 r=20" pull en (25 vite 75 tempo) 4*200 r=30" en (150 tempo 50 vite) 2 * 100 r=20" pull en (25 vite 75 Cr tempo)</p> <p>Partie 3 :</p> <p>600 Palmes en 100 Cr 50 batt bras le long du corps + inspi costal</p> <p>Récup 300 au choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>500 : 75 cr 50 éduc 5*100 r=15" 4N 10 * 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt 25 Cr amplitude 1 en Cr progressif <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 200 r=20" pull en (25 vite 175 tempo) 4*300 r=30" en (250 tempo 50 vite) 2 * 200 r=20" pull en (25 vite 175 Cr tempo)</p> <p>Partie 3 :</p> <p>600 Palmes en 100 Cr 50 batt bras le long du corps + inspi costal</p> <p>Récup 300 au choix</p> <p>TOTAL 4400</p>

SAMEDI	SÉANCE HOME TRAÎNER A réaliser durant la période hivernale en autonomie
Thème de la séance : Pratiques hivernales	Thème de la séance : mixte
<ul style="list-style-type: none"> ● <u>CONTENU EN FONCTION DE LA MÉTÉO</u> ● <u>INFORMATION SUR LE PLANNING LE VENDREDI APRÈS MIDI</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Echauff : <ul style="list-style-type: none"> ○ 12 ' avec travail unijambiste (3*30" pour chaque jamb) ● Corps de Séance : A faire 2 fois <ul style="list-style-type: none"> ○ 10' tempo (2'30" à 100 rpm / 2'30" à 90 rpm / 2'30" 80 rpm / 2'30" 70 rpm) r=2' ○ 6 * (30" PMA / 1' EF entre 90 et 100 rpm) ● Récup : 6' autour de 90 rpm ● 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 Hélicas Travail capacité	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas 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"> ● 3 * 6' tempo + 6 * 45'' Vite ● r=1' après chaque effort <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 <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2' Tempo ; r = 30'' ● 4' Tempo ; r = 1' ● 8' Tempo ; r = 2' ● 4' Tempo ; r = 1' ● 2' Tempo ; r = 30'' <ul style="list-style-type: none"> ● 10 * 30'' Vite / 1' récup <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"> ● 25' footing lent <p><u>Corps de séance :</u> Faire séance avec allure progressive</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 12' / 8' / 6' / 4*2' ● r=2' après chaque effort <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"> ● 25' footing lent ● 10' Gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6 * 300 r=100m ● R= 400m footing lent ● 4 * 200 r=200m <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing lent