

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 Puissance		Thème de la Séance : Travail capacité	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 300 en 75 Cr / 25 au choix 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 4N : 1 en jbs / 2 en NC Partie 2 : 6 * 50 en 15 Sprint / 35 récup 400 respi 3 / 5 tps par 100m 6 * 50 en 15 sprint / 35 récup 400 respi 225 Partie 3 : 3 * 100 en 25 DAV / 75 Cr 300 PALMES en 25 Batt / 25 Cr Récup : 100 au choix Total : 3100m	Partie 1 : 300 en 75 Cr / 25 au choix 5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 200 4N en 25 jbs / 25 NC Partie 2 : 8 * 50 en 15 Sprint / 35 récup 400 respi 3 / 5 tps par 100m 8 * 50 en 15 sprint / 35 récup 400 respi 225 Partie 3 : 4 * 100 en 25 DAV / 75 Cr 400 PALMES en 25 Batt / 25 Cr Récup : 300 au choix Total : 3900m	Partie 1 : 300 en 75 Cr / 25 Batt 300 : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos 2 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 4N Partie 2 : 6 * 50 : 1 Vite / 1 lent 200 PULL Souple 6 * 100 : 1 Vite / 1 lent Récup : 100 au choix Total : 2200m	Partie 1 : 400 en 75 Cr / 25 Batt 400 : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 4N Progressif de 100m en 100m Partie 2 : 6 * 50 : 1 Vite / 1 lent 200 PULL Souple 6 * 100 : 1 Vite / 1 lent Récup : 300 au choix Total : 2800m	Partie 1 : 3x200 : - 1 en Cr - 1 en 50 Cr / 50 Br - 1 en 50 Cr / 50 Dos 4x100 : 50 Educ / 50 Cr 4x100 : 4N : 1 en jbs / 1 en NC 4x100 : 4N : 25jbs / 25NC Partie 2 : Tempo : 2x200 : 1 en Pull / 1 en NC 4x100 : NC 2x200 : 1 en NC / 1 en Pull Partie 3 : 4x100 : Pull : -1 cp de bras / 50m 200 recup TOTAL : 3200m	Partie 1 : 4x200 : - 1 en Cr - 1 en 50 Cr / 50 Br - 1 en 50 Cr / 50 Dos - 1 en 25pap / 75 Cr 4x100 : 50 Educ / 50 Cr 2x200 : 4N : 25jbs / 25NC Partie 2 : Tempo : 4x200 : 2 en Pull / 2 en NC 4x100 : NC 4x200 : 2 en NC / 2 en Pull Partie 3 : 4x100 : Pull : -1 cp de bras / 50m 200 recup TOTAL : 4200m

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 Cr</p> <p>4 * 100 en 25 Cr / 25 Br / 25 Dos / 25 Batt</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>2 * 100 4N (PAP en Ondul)</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>4 * 100 PULL respi 225</p> <p>4 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>5 * 100 en 25 éduc / 75 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 150 en 50 Cr / 50 Br / 25 Dos / 25 Batt</p> <p>6 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>3 * 200 4N en 25 jbs / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>5 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>5 * 100 PULL respi 225</p> <p>5 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>5 * 100 en 25 éduc / 75 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>2 * 200 : 50 Cr / 50 Br / 50 Dos / 50 Batt</p> <p>3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>2 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois</u></p> <p>2 * 50 Vite</p> <p>100 Souple</p> <p>2 * 100 Vite</p> <p>100 Souple</p> <p>Partie 3 (OPTIONNELLE) :</p> <p>300 PALMES en 25 Ondul / 25 Batt / 50 Cr</p> <p>3 * 100 PULL en 25 DAV / 75 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 2200m ou 2800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>2 * 250 : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos / 50 Batt</p> <p>5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>2 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois</u></p> <p>2 * 50 Vite</p> <p>200 Souple</p> <p>2 * 100 Vite</p> <p>200 Souple</p> <p>Partie 3 (OPTIONNELLE) :</p> <p>300 PALMES en 25 Ondul / 25 Batt / 50 Cr</p> <p>3 * 100 PULL en 25 DAV / 75 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 2900m ou 3500m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>8 * 100</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en 25 batt costal 50 Cr 25 batt costal <p>4*150 en 50 éduc 100 cr 5 temps</p> <p>Partie 2 :</p> <p>200 Tempo</p> <p>2*100 Tempo pull</p> <p>6 * 50 r= 20" Meilleure Moyenne Possible (MMP)</p> <p>200 Tempo</p> <p>2*100 Tempo pull</p> <p>Partie 3 :</p> <p>400 palmes en 25 battement 50 Cr 25 choix</p> <p>Récup 300 choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>12 * 100</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en 25 batt costal 50 Cr 25 batt costal 1 en 4N <p>4*150 en 50 éduc 100 cr 5 temps</p> <p>Partie 2 :</p> <p>300 Tempo</p> <p>2*200 Tempo pull</p> <p>8 * 50 r= 20" Meilleure Moyenne Possible (MMP)</p> <p>300 Tempo</p> <p>2*200 Tempo pull</p> <p>Partie 3 :</p> <p>600 palmes en 50 battement 100 Cr 50 choix</p> <p>Récup 300 choix</p> <p>TOTAL 4500</p>

SAMEDI	SÉANCE HOME TRAÎNER A réaliser durant la période hivernale en autonomie
Thème de la séance : Pratiques hivernales	Thème de la séance : Travail mixte
<ul style="list-style-type: none"> ● <u>CONTENU EN FONCTION DE LA MÉTÉO</u> ● <u>INFORMATION SUR LE FLANNING LE VENDREDI APRÈS MIDI</u> 	<ul style="list-style-type: none"> ● Echauff : <ul style="list-style-type: none"> ○ 12' avec travail unijambe (3*30" sur chaque jambe) ● Corps de Séance : <ul style="list-style-type: none"> ○ 8' tempo (avec 1' 80 rpm / 1' 90 rpm) r=2' ○ 6 * (30" PMA / 30" récup) r=2' ○ 8' tempo (avec 1' 70 rpm / 1' 100 rpm) r=2' ○ 6 * (30" PMA / 30" récup) r=2' ○ 8' tempo (avec 1' 60 rpm / 1' 110 rpm) ● Récup : <ul style="list-style-type: none"> ○ 7' en vélocité ● TOTAL 1h05

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Rdv Stade Hélicas	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 lent <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' Tempo r=2' ● 5*1' VMA /1' récup ● 2 *5' tempo+ r=2' <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"> ● 8' Tempo ; r = 2' ● 5 * 100 Vite ; r = 100m ● 6' Tempo ; r = 1'30'' ● 5 * 100 Vite ; r = 100m ● 4' Tempo ; r = 1' ● 5 * 100 Vite ; r = 100m ● 2' Tempo ; r = 30'' <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"> ● 15' footing lent <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6' avec (5' Tempo + 1' allure progressive) ● R=2' en footing lent ● 8 * (30'' VMA / 30'' récup) ● R=2' en footing lent ● 8 * (30'' VMA / 30'' récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing lent 	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25' footing lent <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8' Tempo ● 5 * 4' allure progressive ● r=2' entre chaque effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing lent