

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 Puissance		Thème de la Séance : Travail Capacité		Thème de la Séance : Technique + sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>300 en 100 Cr / 25 Br / 25 Dos 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 300 en respi 3/5 tps par 50m 3 * 100 : 25 BD / 25 BG / 50 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 3 fois</u> 2 * 50 VMA 2 * 100 VMA 100 Souple</p> <p>Partie 3 :</p> <p>600 PALMES en 50 Cr / 50 Ondul / 50 Batt</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p style="text-align: center;">Total : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 en 100 Cr / 25 Br / 25 Dos 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 300 en respi 3/5 tps par 50m 4 * 100 : 25 BD / 25 BG / 50 Cr 3 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 3 fois</u> 2 * 50 VMA 2 * 100 VMA 200 Souple</p> <p>Partie 3 :</p> <p>600 PALMES en 50 Cr / 50 Ondul / 50 Batt</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p style="text-align: center;">Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 en 50 Cr / 25 Br / 25 Dos 200 en 25 éduc / 25 Cr 100 Cr Progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 200 Tempo PULL 2 * 300 Tempo (1 PULL / 1 NC) 2 * 200 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p style="text-align: center;">Total : 2200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 100 Cr / 50 Br / 50 Dos 200 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 Cr Progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 200 Tempo PULL 2 * 300 Tempo (1 PULL / 1 NC) 3 * 200 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p style="text-align: center;">Total : 2800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 : 75 Cr / 25 Au choix 4x100 : Palmes : 25 Batt D / 50 Educ Dos / 25 Dos 2x100 : Palmes : 50 Ondul / 50 Educ Pap 4x50 : Palmes : 20m sprint / 30m recup</p> <p>Partie 2 :</p> <p>10x50 : Pull : 25 godilles / 25 Cr 2x200 : Pull : Respi 3 + 1 par 200 4x50 : Pull : 15m sprint / 35m recup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>6x100 : 3 en Dos / 3 en Cr : 25jbs / 50 Educ / 25 NC 4x50 : 15m sprint / 35m recup sans poussée au mur 200 recup au choix</p> <p style="text-align: center;">Total : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 : 75 Cr / 25 Au choix 4x100 : Palmes : 25 Batt D / 50 Educ Dos / 25 Dos 4x100 : Palmes : 25 Ondul / 50 Educ Pap / 25 Pap 4x50 : Palmes : 20m sprint / 30m recup</p> <p>Partie 2 :</p> <p>10x50 : Pull : 25 godilles / 25 Cr 3x200 : Pull : Respi 3 + 1 par 200 4x50 : Pull : 15m sprint / 35m recup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>9x100 : 3 en pap / 3 en Dos / 3 en Cr : 25jbs / 50 Educ / 25 NC 4x50 : 15m sprint / 35m recup sans poussée au mur 200 recup au choix</p> <p style="text-align: center;">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 : Piscine GDD Bassin de 25m		Entraînement de 7h30 à 9h Lieu : Stade Nautique bassin de 50m	
Thème de la Séance : Travail Puissance		Thème de la Séance : Travail Capacité		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr / 25 Br 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 en 25 Batt / 25 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 50 VMA 100 respi 225 4 * 100 VMA 100 en 50 Cr amplitude / 50 Cr 3 temps 4 * 50 VMA</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 100 PULL en 50 Cr / 50 Dos 4 * 100 PALMES en 25 Ondul / 25 NH</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>500 en 75 Cr / 25 Br 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 en 25 Batt / 25 Cr 200 4N en 25 jbs / 25 NC 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 50 VMA 200 respi 225 4 * 100 VMA 200 en 50 Cr amplitude / 50 Cr 3 temps 4 * 50 VMA</p> <p>Partie 3 :</p> <p>5 * 100 PULL en 50 Cr / 50 Dos 5 * 100 PALMES en 25 Ondul / 25 NH</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3900m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>200 en 75 Cr / 25 au choix 4 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 Br / 50 Dos 1 en 25 BD / 25 BG / 50 respi 5tps <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 Tempo PULL 4 * 200 Tempo (2 PULL / 2 NC) 4 * 100 Tempo</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>3 * 200 PALMES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Ondul 1 en Batt 1 4N en 25 jbs / 25 NC <p>2 * 200 PALMES en 25 Toupie / 25 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2200 ou 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr / 25 au choix 6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 Br / 50 Dos 1 en 25 BD / 25 BG / 50 respi 5tps <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 300 Tempo PULL 3 * 200 Tempo 6 * 100 Tempo (3 PULL / 3 NC)</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>3 * 200 PALMES :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Ondul 1 en Batt 1 4N en 25 jbs / 25 NC <p>2 * 200 PALMES en 25 Toupie / 25 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3000 ou 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 dos à 2 bras 2 * 200 en 25 batt costal 75 Cr 4*50 en 8 appuis rapides en Cr 8 appuis amplitude dos</p> <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 200 Tempo r=15" Bloc VMA : 8*50 r=20"</p> <p>4 * 100 Tempo r=10"</p> <p>Partie 3 :</p> <p>600 en palmes plaq 150 Cr 50 dos Récup 300 au choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>600 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos 2 * 300 50 batt costal 100 4N 100 Cr 50 batt costal</p> <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 8 appuis rapides en Cr 8 appuis amplitude dos 1 en 8 appuis rapides en Cr 8 appuis amplitude Brasse <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 200 Tempo Pull r=15"</p> <p>Bloc VMA : 4*50 r=20" 100 r=30" 4*50 r=20"</p> <p>6 * 100 Tempo r=10"</p> <p>Partie 3 :</p> <p>800 en palmes plaq 150 Cr 50 dos Récup 300 au choix</p> <p>TOTAL 4300</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"> ○ 15' avec travail unijambe (3*30" sur chaque jambe) • Corps de Séance : <ul style="list-style-type: none"> ■ A faire 2 fois : <ul style="list-style-type: none"> ○ 4' tempo 90 rpm + 1' PMA + 2' récup en vélocité ○ 4' tempo 80 rpm + 1' PMA + 2' récup en vélocité ○ 4' tempo 70 rpm + 1' PMA + 2' récup en vélocité • Récup : <ul style="list-style-type: none"> ○ 8' en vélocité • TOTAL 1h05

SÉANCE COURSE À PIED

<p style="text-align: center;">LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail mixte</p>	<p style="text-align: center;">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Rdv Stade Hélicas Travail Mixte</p>	<p style="text-align: center;">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail capacité</p>	<p style="text-align: center;">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas Travail Puissance</p>
<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"> ● 5' Tempo R = 2' ● 5*(45"VMA / 45" récup) ● 5' Tempo R=2' ● 5*(45"VMA / 45" récup) ● 5' Tempo <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"> ● 5' Tempo R = 2' ● 10*(30"VMA / 30" récup) ● R=2' ● 5' Tempo <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"> ● 3' / 4' / 5' / 5' / 4' / 3' ● r=2' entre chaque effort ● Tempo / tempo+ <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"> ● 30' footing lent ● 10' Gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6 à 10 fois 400m VMA ● r=100m footing lent <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing lent