

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 puissance		Thème de la Séance : Travail Capacité	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>2 * 200 Cr (1 en Pull / 1 en NC) 2 * 100 en 25 Br / 25 Dos 4 * 50 en 25 Batt / 25 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 en 25 Sprint / 75 Cr Amplitude 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 100 en 25 Sprint / 75 Cr Amplitude 4 * 100 en 25 éduc / 75 Cr</p> <p>Partie 3 :</p> <p>400 PALMES en 25 éduc / 25 Ondul / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 200 Cr (2 en Pull / 1 en NC) 3 * 100 en 25 Br / 25 Dos 6 * 50 en 25 Batt / 25 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>5 * 100 en 25 Sprint / 75 Cr Amplitude 5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 5 * 100 en 25 Sprint / 75 Cr Amplitude 5 * 100 en 25 éduc / 75 Cr</p> <p>Partie 3 :</p> <p>600 PALMES en 50 éduc / 50 Ondul / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 100 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Br / 50 Dos 2 * 200 en 25 éduc / 25 Cr 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 50 VMA ; r = 20" 2 * 100 VMA ; r = 30" 4 * 50 VMA ; r = 20"</p> <p>Partie 3 :</p> <p>5 * 100 Pull Plaquettes en 25 éduc / 75 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 2100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6 * 100 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Br / 50 Dos 2 * 200 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 50 VMA ; d = 1' 4 * 100 VMA ; d = 1'45" 4 * 50 VMA ; d = 1'</p> <p>Partie 3 :</p> <p>5 * 100 Pull Plaquettes en 25 éduc / 75 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2700m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>2x200 : 150 Cr / 25 Dos / 25 Br 4x200 : - 1 en 25 Batt V / 50 Educ Cr / 25 Cr - 1 en 25 Batt D / 50 Educ Dos / 25 Dos</p> <p>2x100 : 4N</p> <p>3x100 : Pull : 25 godilles / 75 progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>300 Tempo : Pull Plaquettes 2x150 : Tempo : Pull 3x100 : Tempo 300 : Tempo par 2</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : Pull Palmes : 50 Toupie / 50 Educ 100 recup</p> <p style="text-align: right;">TOTAL : 3400m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3x200 : 150 Cr / 25 Dos / 25 Br 4x200 : - 1 en 25 Batt V / 50 Educ Cr / 25 Cr - 1 en 25 Batt D / 50 Educ Dos / 25 Dos</p> <p>3x100 : 4N</p> <p>3x100 : Pull : 25 godilles / 75 progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>400 Tempo : Pull Plaquettes 2x200 : Tempo : Pull 4x100 : Tempo 400 : Tempo par 2</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : Pull Palmes : 50 Toupie / 50 Educ 200 recup</p> <p style="text-align: right;">TOTAL : 4200m</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 : EF. Tech. Sprint		Thème de la Séance : Travail puissance		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Batt / 25 Cr • 1 en 25 jbs Br / 25 Br • 1 en 25 Batt Dos / 25 Dos <p>2 * 100 4N</p> <p>2 * 100 respi % tps</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 50 en 15 Sprint / 35 récup</p> <p>300 en 50 Cr Amplitude / 50 Dos à 2 Bras</p> <p>3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>300 en 50 Cr / 50 Br</p> <p>3 * 50 en 15 Sprint / 35 récup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>400 PALMES en 50 Toupie / 50 Cr</p> <p>400 PULL en 25 BD / 25 BG / 50 Cr</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"> • 1 en Cr • 1 en 25 Batt / 25 Cr • 1 en 25 jbs Br / 25 Br • 1 en 25 Batt Dos / 25 Dos <p>4 * 100 4N</p> <p>200 respi % tps</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 50 en 15 Sprint / 35 récup</p> <p>400 en 50 Cr Amplitude / 50 Dos à 2 Bras</p> <p>4 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>400 en 50 Cr / 50 Br</p> <p>4 * 50 en 15 Sprint / 35 récup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>400 PALMES en 50 Toupie / 50 Cr</p> <p>400 PULL en 25 BD / 25 BG / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>2 * 200 en 50 Cr / 25 Batt / 25 au choix</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>2 * 100 4N PALMES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en jbs • 1 en NC <p>2 * 100 en 50 Ampli / 50 Prog</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois :</u></p> <p>2 * 100 VMA ; r = 20"</p> <p>150 VMA ; r = 30"</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>3 * 200 Plaquettes en 50 Cr / 50 Dos</p> <p>300 en 50 Cr / 50 Dos à Deux bras</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2100 ou 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>500 en 50 Cr / 25 Batt / 25 au choix</p> <p>6 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>2 * 200 4N PALMES en 25 jbs / 25 NC</p> <p>3 * 100 en 50 Ampli / 50 Prog</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois :</u></p> <p>3 * 100 VMA ; d = 1'45"</p> <p>200 VMA ; d = 3'</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>3 * 200 Plaquettes en 50 Cr / 50 Dos</p> <p>300 en 50 Cr / 50 Dos à Deux bras</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3000 ou 3900m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 en 75 Cr 25 au choix</p> <p>6 * 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr rattrapé / 50 Cr • 1 en 25 Br 25 Cr 25 dos 25 cr <p>Partie 2 :</p> <p>A faire 2 fois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 tempo r=20" • 2*50 VMA r=20" • 200 Tempo Pull r=30" • 4*50 VMA r=20" <p>Partie 3 :</p> <p>A faire 3 fois en palmes :</p> <p>200 en 50 battement Ventral / 100 Cr / 50 battement dorsal</p> <p>Récup 300 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>500 en 75 Cr 25 au choix</p> <p>10 * 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr rattrapé / 50 Cr • 1 en 4N <p>Partie 2 :</p> <p>A faire 2 fois:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 tempo r=20" • 100 VMA r=30" • 300 Tempo Pull r=30" • 4*50 VMA r=20" <p>Partie 3 :</p> <p>A faire 3 fois en palmes :</p> <p>300 en 50 battement Ventral / 200 4N / 50 battement dorsal</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 4100</p>

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI 14h30-17h Rdv parking Stade Nautique	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 PLANNING LE VENDREDI APRÈS MIDI</u>	<ul style="list-style-type: none">● Echauff :<ul style="list-style-type: none">○ 15' entre 90 et 100 rpm avec travail unijambe○ 5 * (20" accélération progressive / 40" récup)● Corps de Séance :<ul style="list-style-type: none">○ 4' tempo 90 rpm r=1'○ 2* (1'PMA / 1' récup)○ 4' tempo 80 rpm r=1'○ 2* (1'PMA / 1' récup)○ 4' tempo 70 rpm r=1'○ 2* (1'PMA / 1' récup)○ 4' tempo 100 rpm● Récup : 9' à 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 Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<p><u>Échauffement :</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=1' ● 5 * 1'30" VMA / 1'30" récup ● 5' tempo r=1' <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' de footing <p><u>Corps de séance</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 * 5' Tempo ; r = 1' <p>À faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1'30" VMA ; r = 1'30" ● 1' VMA ; r = 1' ● 30" VMA ; r = 30" <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 lent + accélérations progressives <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8' / 6' / 4' / 2' Tempo+ ● r=½ temps d'effort <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' de footing ● 10' de Gammes Dynamiques <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA de + 16 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 * 400 VMA ; r = 100m ● 5 * 300 VMA ; r = 100m ● 5 * 200 VMA ; r = 200m <p>VMA de - 16 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 * 400 VMA ; r = 100m ● 4 * 300 VMA ; r = 100m ● 4 * 200 VMA ; r = 200m <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' de footing lent