

CONTENU S6 ENTRAÎNEMENT ADULTE

SÉANCE NATATION

LUNDI 7/02		MERCREDI 9/02	
Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m	
Thème de la Séance : Travail de Puissance		Thème de la Séance : Travail de capacité	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 200 en 100 Cr / 50 Br / 50 Dos</p> <p>4 * 100 en 25 Battement / 25 éduc / 50 Cr progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6 * 50 VMA r=20"</p> <p>300 en 75 CR 25 Choix</p> <p>6*50 VMA r=20"</p> <p>300 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2* 200 Palmes Plaquettes en 150 Cr 50 Dos</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 300 en 100 Cr / 50 Br / 50 Dos / 100 4N</p> <p>4 * 150 en 50 Battement / 50 éduc / 50 Cr progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>8 * 50 VMA r=20"</p> <p>400 en 75 CR 25 Choix</p> <p>8*50 VMA r=20"</p> <p>400 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>Partie 3 :</p> <p>3* 200 Palmes Plaquettes en 150 Cr 50 Dos</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 4200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 Choix</p> <p>8*50 r=15"</p> <p style="padding-left: 20px;">1 en 25 batt 25 Cr progressif</p> <p style="padding-left: 20px;">1 en Cr 5 temps</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6*200 tempo r=30"</p> <p style="padding-left: 20px;">2 en PULL Plaquettes</p> <p style="padding-left: 20px;">2 en Pull</p> <p style="padding-left: 20px;">2 en NC</p> <p>6*50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>3 * 200 en palmes</p> <p style="padding-left: 20px;">1 en 50 Cr rattrapé / 50 Cr</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 Choix</p> <p>4* 100 r=15" en 25 Cr 50 4N 25 batt dorsal</p> <p>8*50 r=15"</p> <p style="padding-left: 20px;">1 en 25 batt 25 Cr progressif</p> <p style="padding-left: 20px;">1 en Cr 5 temps</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6*300 tempo r=30"</p> <p style="padding-left: 20px;">2 en PULL Plaquettes</p> <p style="padding-left: 20px;">2 en Pull</p> <p style="padding-left: 20px;">2 en NC</p> <p>6*50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 200 en palmes</p> <p style="padding-left: 20px;">1 en 4N en palmes en 25 jambes / 25 NC</p> <p style="padding-left: 20px;">1 en Cr</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 4300</p>

SÉANCE HOME TRAÎNER

Thème de la séance : Travail Puissance

Echauff :

10' facile entre 90 et 100 rpm
10' avec 5 * (30" jambe Droite / 30" jambe gauche / 1'
les 2 jambes)

Corps de Séance :

8* (30" intensité / 15" récup)
4' facile en vélocité
6 * (30" Intensité / 30" récup)
4' facile en intensité
4 * (30" intensité /1' récup)
◦ Adapter l'intensité en fonction du temps de récup et pour être progressif dans la séance

Récup :

9' récup entre 90 et 100 RPM

Durée de la séance : 55'

SÉANCE COURSE À PIED

Séance Spécifique féminine LUNDI 18h45-20h Rdv Stade Hélicas Travail Mixte (allure progressive)	Séance mixte MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail de Capacité	Séance Mixte JEUDI 19h-20h30 Rdv Stade Hélicas Travail de Puissance
<p><u>Échauffement :</u></p> <p>20' footing 10' gammes + accélérations</p> <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4' / 3' / 2' / 1' / 4 *30" ● r=temps d'effort <p><u>Récupération :</u></p> <p>10' footing lent</p>	<p><u>Échauffement :</u></p> <p>25' footing</p> <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8 * 3' tempo+ r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <p>10' footing lent</p>	<p><u>Échauffement :</u></p> <p>20' footing 10' gammes + accélérations</p> <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA 16 et + :</p> <p>8 * 200m VMA r=30" sur place 400m footing de récup 8 * 200m VMA r=30" sur place</p> <p>VMA – de 16 :</p> <p>6 * 200m VMA r=40" sur place 400m footing de récup 6 * 200m VMA r=40" sur place</p> <p><u>Récupération :</u></p> <p>10' footing lent</p>