

## CONTENU S7 ENTRAÎNEMENT ADULTE

### SÉANCE NATATION

LUNDI 14/02		MERCREDI 16/02	
Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m	
<b>Thème de la Séance :</b> Travail de Capacité		<b>Thème de la Séance :</b> Travail de Puissance	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>400</b> en 100 Cr 50 Dos 100 Cr 50 Br</p> <p><b>4 * 100 r=15"</b>            1 en 50 éduc 50 Cr            1 en 25 battement 75 Cr</p> <p><b>8*50 r=10"</b>            1 en Cr 5 temps            1 en Cr progressif</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>300</b> Tempo Pull Plaquettes r=30"  <b>2 * 100</b> Tempo+ r=20"  <b>300</b> tempo Pull r=30"  <b>2*100</b> Tempo+ r=20"</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>6 * 100 r=20"</b> en palmes en 25 Vite 75 amplitude</p> <p><b>Récup 200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>600</b> en 100 Cr 50 Dos 100 Cr 50 Br</p> <p><b>6 * 100 r=15"</b>            1 en 50 éduc 50 Cr            1 en 25 battement 75 Cr</p> <p><b>12*50 r=10"</b>            1 en 4N            1 en Cr progressif</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>400</b> Tempo Pull Plaquettes r=30"  <b>2 * 200</b> Tempo+ r=20"  <b>400</b> tempo Pull r=30"  <b>2*200</b> Tempo+ r=20"</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>6 * 100 r=20"</b> en palmes en 25 Vite 75 amplitude</p> <p><b>Récup 200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>400</b> en 75 Cr 25 Dos</p> <p><b>4 * 100 Palmes r= 15"</b> en 25 battement toupie            25 Cr</p> <p><b>8* 50 r=10"</b> en pull            1 en 5 temps            1 en progressif</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>8 * 100 r=30"</b>            1 VMA            1 en EF</p> <p><b>200</b> pull en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>8 * 50 r=20"</b>            1 VMA            1 en EF</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>400</b> Palmes plaquettes en 75 Cr 25 battement costal</p> <p><b>Récup 200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 3200</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>500</b> en 100 Cr 25 Dos</p> <p><b>5 * 100 r= 15"</b> en 25 Cr 50 4N 25 battement Toupie</p> <p><b>10 * 50 r=10"</b> en pull            1 en 5 temps            1 en progressif</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>12 * 100 r=30"</b>            1 VMA            1 en EF</p> <p><b>200</b> pull en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>12 * 50 r=20"</b>            1 VMA            1 en EF</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>600</b> Palmes plaquettes en 100 Cr 50 battement costal</p> <p><b>Récup 200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 4300</b></p>

## SÉANCE HOME TRAÎNER

**Thème de la séance** : Travail Capacité

### Echauff :

10' facile entre 90 et 100 rpm  
5' avec 3 accélérations de 15''

### Corps de Séance :

8' tempo (2' à 100 rpm / 2' à 80 rpm)  
2' récup  
8' tempo (3' 70 rpm / 1' 110 rpm)  
2' récup  
8' tempo 90 rpm  
2' récup  
8 \* (15'' intense / 45'' récup)

### Récup :

7' récup entre 90 et 100 RPM

**Durée de la séance** : 1h

## SÉANCE COURSE À PIED

Séance spécifique féminine LUNDI 18h45-20h Rdv Stade Héлитas Travail Mixte (allure progressive)	Séance Mixte MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail de Puissance	Séance Mixte JEUDI 19h-20h30 Rdv Stade Héлитas Travail de Puissance
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <p>20' footing 10' gammes + accélérations</p> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p>6 * (1' VMA / 30" récup ) 4' footing de récup 6* (1' VMA / 1' récup)</p> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <p>10' footing lent</p>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <p>25' footing + accélérations</p> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p>8 * (1' VMA / 30" récup ) 3' footing de récup 8* (1' VMA / 1' récup)</p> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <p>10' footing lent</p>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <p>20' footing</p> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p>4 * 5' tempo+ r=2' 6 * 20" vite r=40"</p> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <p>10' footing lent</p>