

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 Capacité		Thème de la Séance : EF + Sprint		Thème de la Séance : Travail de puissance	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>5 * 100 : 1 en Cr 1 en 50 Br / 50 Dos</p> <p>3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>2 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 Tempo Palmes Plaq</p> <p>4 * 200 Tempo (3 PULL / 1 NC)</p> <p>4 * 100 Tempo</p> <p>Partie 3 :</p> <p>500 Palmes : 50 Toupie / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>7 * 100 : 1 en Cr 1 en 50 Br / 50 Dos</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>3 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>5 * 100 Tempo Palmes Plaq</p> <p>5 * 200 Tempo (3 PULL / 2 NC)</p> <p>5 * 100 Tempo</p> <p>Partie 3 :</p> <p>500 Palmes : 50 Toupie / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 4200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr / 25 au choix</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>200 PULL en 25 éduc / 75 Cr</p> <p>6 * 50 en 15 Sprint / 35 récup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 100 Palmes 4N : 1 en jbs / 1 en NC</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 2100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>600 en 75 Cr / 25 au choix</p> <p>6 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>200 PULL en 25 éduc / 75 Cr</p> <p>6 * 50 en 15 Sprint / 35 récup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>6 * 100 Palmes 4N : 1 en jbs / 1 en NC</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4x200 : 1 en Cr / 1 en 50 Batt Dos, 50 Dos, 50 batt V, 50 Br</p> <p>6x100 : 4N : 1 en Educ / 1 en NC</p> <p>6x100 : Pull : 50 Educ / 50 Cr progressif</p> <p>Partie 2 : A faire 3x :</p> <p>50 Vite / 50 recup 100 Vite / 100 recup</p> <p>100 : travail de cp de bras</p> <p>Partie 3 :</p> <p>200 recup au choix</p> <p>TOTAL : 3400m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4x200 : 1 en Cr / 1 en 50 Batt Dos, 50 Dos, 50 batt V, 50 Br</p> <p>9x100 : 4N : 1 en jbs / 1 en Educ / 1 en NC</p> <p>6x100 : Pull : 50 Educ / 50 Cr progressif</p> <p>Partie 2 : A faire 3x :</p> <p>50 Vite / 50 recup 100 Vite / 100 recup 50 Vite / 50 recup</p> <p>100 : travail de cp de bras</p> <p>Partie 3 :</p> <p>200 recup au choix</p> <p>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 de capacité		Thème de la Séance : Travail de Résistance		Thème de la Séance : Allure progressive	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 400 en 75 Cr / 25 Br / 25 Dos 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 8 * 50 : 1 en Cr 5tps 1 en Cr Progressif Partie 2 : 4 * 200 Tempo (3 Pull / 1 NC) 6 * 100 Tempo + (3 Pull / 3NC) Partie 3 : Palmes 4 * 100 : 1 en 4N 1 en 50 Toupie / 50 Cr Récup : 200 au choix Total : 3200m	Partie 1 : 500 en 75 Cr / 25 Br / 25 Dos 5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 10 * 50 : 1 en Cr 5tps 1 en Cr Progressif Partie 2 : 5 * 200 Tempo (3 Pull / 2 NC) 10 * 100 Tempo + (6 Pull/4NC) Partie 3 : Palmes 5 * 100 : 1 en 4N 1 en 50 Toupie / 50 Cr Récup : 200 au choix Total : 4200m	Partie 1 : 300 en 75 Cr / 25 Batt 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 200 4N en 25 jbs / 25 NC Partie 2 : 4 * 100 Résistance 200 respi 3 / 5 / 3 7 2 * 200 Résistance Partie 3 : (OPTIONNELLE) 500 Palmes en 50 Toupie / 50 Cr 500 Pull en 50 Cr / 50 D2B Récup : 200 au choix Total : 2100 ou 3100m	Partie 1 : 400 en 75 Cr / 25 Batt 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 200 4N en 25 jbs / 25 NC Partie 2 : 6 * 100 Résistance 200 respi 3 / 5 / 3 7 3 * 200 Résistance Partie 3 : (OPTIONNELLE) 500 Palmes en 50 Toupie / 50 Cr 500 Pull en 50 Cr / 50 D2B Récup : 200 au choix Total : 2800 ou 3800m	Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 dos 2 bras 4*100 r=10" en 50 Cr rattrapé / 50 Cr 8 * 50 r=10" en 15 sprint 35 amplitude Partie 2 : 4 * 100 r=20" ↗ par 100m 400 Pull respi 3-5 temps par 50m 4 * 100 r=20" ↗ par 100m 400 palmes en 75 Cr 25 dos Récup 200 au choix TOTAL 3000	Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 dos 2 bras 4*100 r=10" en 50 Cr rattrapé / 50 Cr 2 * 200 r=20" 50 Br 1004N 50 Dos 8 * 50 r=10" en 15 sprint 35 amplitude Partie 2 : 6 * 100 r=20" ↗ de 2 en 2 600 Pull respi 3-5 temps par 50m 6 * 100 r=20" ↗ de 2 en 2 600 palmes en 25 pap 75 Cr Récup 200 au choix TOTAL 4200

<p style="text-align: center;">SAMEDI 14h30-17h Rdv parking Stade Nautique</p>	<p style="text-align: center;">SÉANCE HOME TRAÎNER A réaliser durant la période hivernale en autonomie</p>
<p>Thème de la séance : A définir selon météo</p>	<p>Thème de la séance : Travail Mixte</p>
	<ul style="list-style-type: none"> ● Echauff : <ul style="list-style-type: none"> ○ 5' facile 90rpm ○ 10' avec 30" jambe D / 30' jambe G / 1' les 2 jambes ○ 5' facile 100 rpm ● Corps de Séance : <ul style="list-style-type: none"> ○ 6' ↗ par 2' (2' facile / 2' moyen / 2' intense) ○ 2' récup à 100 rpm ○ 6' ↗ par 2' (2' facile / 2' moyen / 2' intense) ○ 2' récup à 100 rpm ○ 6' ↗ par 2' (2' facile / 2' moyen / 2' intense) ○ 2' récup à 100 rpm ○ 8 * 15" Intense / 45" récup ● Récup : 8' facile 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 de Résistance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail de Résistance	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas Travail puissance
<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 * 8' tempo r=2' • 8 * 20" Vite r=40" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing • Gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 * 3' ; r = 1'30" • 6 * 30" Vite ; r = 1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' de footing lent 	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing + accélérations progressives <p><u>Corps de Séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 * 3' r=1'30" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing 	<p><u>Echauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing + Gammes + accélérations <p><u>Corps de Séance :</u></p> <p><u>VMA 16 et +:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5*400 VMA r=45" • 10*200 VMA+ r=30" <p><u>VMA - de 16 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4*400 VMA r=1' • 8*200 VMA+ r= 40" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing