

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 de Résistance		Thème de la Séance : Travail de puissance		Thème de la Séance : Ef + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 400 en 50 Cr / 25 Br / 25 Dos 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 200 en 50 Cr Amplitude / 50 Cr Progressif par 50m Partie 2 : 2 * 150 Seuil 200 PULL 3 * 100 Seuil 200 PULL 2 * 150 Seuil Partie 3 : 2 * 300 PALMES en 50 Batt / 50 Cr Récup : 200 au choix Total : 3100m	Partie 1 : 600 en 50 Cr / 25 Br / 25 Dos 6 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 300 en 50 Cr Amplitude / 50 Cr Progressif par 50m Partie 2 : 2 * 200 Seuil r=30" 2* 100 Seuil r=20" 200 PULL 2 * 200 Seuil r=30" 2* 100 Seuil r=20' 200 PULL Partie 3 : 3 * 300 PALMES en 50 Batt / 50 Cr Récup : 200 au choix Total : 4200m	Partie 1 : 2 * 200 en 50 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 Dos 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 100 4N Partie 2 : 4 * 50 VMA PULL 3 * 100 VMA (2 PULL / 1 NC) 4 * 50 VMA Partie 3 : 400 PALMES en 25 Batt / 75 Cr Récup : 200 au choix Total : 2100m	Partie 1 : 3 * 200 en 50 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 Dos 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 4N Partie 2 : 4 * 50 r=20" VMA PULL 4 * 100 r=30" VMA (2 PULL / 2 NC) 4 * 50 r=30" VMA Partie 3 : 500 PALMES en 25 Batt / 75 Cr Récup : 200 au choix Total : 2700m	Partie 1 : 3x100 : 75 CR / 25 Batt V 3x100 : 75 Dos / 25 Batt D 3x100 : 50 Br / 50 Cr 3x100 : 25 Ondul / 25 Cr / 25 Pap / 25 Dos 2x100 : 4N Partie 2 : 4x100 : 50 Educ Plaquettes / 50 NC 4x50 : 15m sprint / 35m recup 4x100 : Pull : 50 Educ / 50 NC 4x50 : 2 en Pull / 2 en NC : 15m sprint / 35m recup Partie 3 : 4x100 : Palmes : 50 Educ / 50 NC 4x50 : 2 en Palmes / 2 en NC : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 3400	Partie 1 : 4x100 : 75 CR / 25 Batt V 4x100 : 75 Dos / 25 Batt D 4x100 : 50 Br / 50 Cr 4x100 : 25 Ondul / 25 Cr / 25 Pap / 25 Dos 3x100 : 4N Partie 2 : 4x100 : 50 Educ Plaquettes / 50 NC 6x50 : 15m sprint / 35m recup 4x100 : Pull : 50 Educ / 50 NC 6x50 : 4 en Pull / 2 en NC : 15m sprint / 35m recup Partie 3 : 4x100 : Palmes : 50 Educ / 50 NC 6x50 : 4 en Palmes / 2 en NC : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 4200

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 résistance (seuil)		Thème de la Séance : Travail de puissance		Thème de la Séance : EF + SPRINT	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 6 * 100 : 1 Cr / 1 Br / 1 Dos 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 respi 227 Partie 2 : 4 * 100 Seuil 200 PULL en 50 Amplitude / 50 Cr 4 * 100 Seuil Partie 3 : PALMES 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 300 en 25 Torpille / 25 Cr Récup : 200 au choix Total : 3100m	Partie 1 : 7 * 100 : 1 Cr / 1 Br / 1 Dos 5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 100 respi 227 100 4N Partie 2 : 6 * 100 Seuil r= 15" 300 PULL en 50 Amplitude / 50 Cr 6 * 100 Seuil r=15" Partie 3 : PALMES 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 300 en 25 Torpille / 25 Cr Récup : 200 au choix Total : 4000m	Partie 1 : 6 * 100 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Br / 25 Dos • 1 en 4N 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 2 * 100 en 25 Cr / 25 Batt Partie 2 : Allure VMA 4*100 VMA r=30" 200 en 75 CR 25 Choix 8*50 VMA r=20" Partie 3 : (OPTIONNELLE) 5 * 100 PULL PLAQ en 50 Cr / 25 Dos / 25 Godilles 5 * 100 PALMES en 25 Torpilles / 25 Cr Récup : 200 en 25 D2B / 25 Cr Total : 2400 ou 3400m	Partie 1 : 9 * 100 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Br / 25 Dos • 1 en 4N 5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 100 en 25 Cr / 25 Batt Partie 2 : Allure VMA 4*100 VMA r=30" 200 en 75 CR 25 Choix 8*50 VMA r=20" Partie 3 : (OPTIONNELLE) 5 * 100 PULL PLAQ en 50 Cr / 25 Dos / 25 Godilles 5 * 100 PALMES en 25 Torpilles / 25 Cr Récup : 200 en 25 D2B / 25 Cr Total : 2800 ou 3800m	Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 nage au choix 4 * 100 en 50 éduc 50 Cr ↗ Partie 2 : 150 allure ↗ par 50 m 50 en 50 Br 150 allure ↘ par 100m 50 dos 150 allure ↘ par 50 m 50 en 50 Br 150 allure ↗ par 100m 50 dos 8*50 avec 1 en 25 battement ↗ 25 Cr et 1 en 15 sprint 35 récup Partie 3 : 600 Palmes PlaQ en 100 batt costal 100Cr dos Récup : 400 en 25 Br 25 Cr 25 Cr 2(dos 2 bras TOTAL 3000	Partie 1 : 600 en 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 nage au choix 6 * 100 en 50 éduc 50 Cr ↗ Partie 2 : 300 allure ↗ par 100 m 100 en 50 Br 50 Dos 300 allure ↘ par 100m 100 4N 300 allure ↘ par 100m 100 4N 300 allure ↗ par 100 m 100 en 50 Br 50 Dos 8*50 avec 1 en 25 battement ↗ 25 Cr et 1 en 15 sprint 35 récup Partie 3 : 600 Palmes PlaQ en 50 battement costal 100 Cr Récup : 400 en 25 Br 25 Cr 25 Cr 2(dos 2 bras TOTAL 4200

<p style="text-align: center;">SAMEDI 9h45-12h15 et 14h15-17h15 Rdv parking Cours Koenig et 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 : Enchaînement Préparation Duathlon</p>	<p>Thème de la séance : Travail puissance</p>
<ul style="list-style-type: none"> ● Le matin, groupe spécifique féminin : <ul style="list-style-type: none"> ○ 1h sortie + travail technique enchaînement ● L'après-midi, groupe mixte : <ul style="list-style-type: none"> ○ 2 groupes pour sortie classique ○ Pour personnes intéressés = 1h15 de vélo + 1h de travail technique des enchaînements <p>(Prévoir les affaires et chaussures de course à pied)</p>	<p>Echauff :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10 facile entre 90 et 100 rpm ● 5 * (1' Tempo / 1' récup) <p>Corps de Séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8 * (40" VMA- / 20" de récup) ● 3' récup à 100 rpm ● 8 * (30" VMA / 30" de récup) ● 3' récup à 100 rpm ● 8 * (20" VMA+ / 40" de récup) <p>Récup :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' entre 90 et 100 Rpm <p>Durée de la séance : 1h</p>

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 Piste GDD Travail de puissance</p>	<p style="text-align: center;">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail de puissance</p>	<p style="text-align: center;">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas Travail de résistance</p>
<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"> ● 3 * 6' allure ↗ par 2' r=2' ● 6* 30" accélération progressive r=1'30" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' de footing lent 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' de footing ● 10' de Gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 x (6 * 1' VMA / 1' récup) ● R = 4' de footing lent <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' de footing lent 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' de footing ● 10' gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 * [2*30 + 2*45' + 2*1' + 2*45" + 2*30"] ● r=temps d'effort ● R=3' <p><u>Récupération :</u></p> <p>10' de footing lent</p>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' de footing ● 10' de Gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3-4-5-4-3 ● r=½ temp d'effort <p><u>Récupération :</u></p> <p>10' de footing lent</p>