

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 + sprint		Thème de la Séance : Travail de Capacité		Thème de la Séance : Travail de résistance	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr / 25 au choix</p> <p>200 Cr avec 2 inspirations frontales par 50m</p> <p>2 * 50 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>4 * 100 PULL en 25 éduc / 75 récup</p> <p>3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>300 Relais Bouée par 3</p> <p>200 en 50 Toupie / 25 Ondul / 25 Cr</p> <p>300 Relais par 3 par 100m</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr / 25 au choix</p> <p>300 Cr avec 2 inspirations frontales par 50m</p> <p>2 * 100 4N : 1 en jbs / 1 en NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>3 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>7 * 100 PULL en 25 éduc / 75 récup</p> <p>3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>4 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p>300 Relais Bouée par 3</p> <p>300 en 50 Toupie / 25 Ondul / 25 Cr</p> <p>300 Relais par 3 par 100m</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 en 50 Cr / 25 Br / 25 Dos</p> <p>2 * 100 en 25 Batt / 25 Cr</p> <p>100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois (1 NC / 1 PULL)</u></p> <p>300 Tempo</p> <p>2 * 200 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 2100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 en 50 Cr / 25 Br / 25 Dos</p> <p>2 * 100 en 25 Batt / 25 Cr</p> <p>100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois (1 NC / 1 PULL)</u></p> <p>400 Tempo</p> <p>300 Tempo</p> <p>200 Tempo</p> <p>100 Tempo</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6x100 : 1 en Cr / 1 en Dos / 1 en Br</p> <p>3x200 : 50 Batt / 50 Educ / 100 Cr</p> <p>6x100 : Pull : 50 Educ / 50 Cr prog</p> <p>Partie 2 :</p> <p>A faire 2x :</p> <p>4x100 : Seuil : D : 2' ou R:45s</p> <p>200 : 50 batt D / 50 Dos / 50 Batt C / 50 Cr Ampli</p> <p>Partie 3 :</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6x100 : 1 en Cr / 1 en Dos / 1 en Br</p> <p>3x200 : 50 Batt / 50 Educ / 100 Cr</p> <p>6x100 : Pull : 50 Educ / 50 Cr prog</p> <p>Partie 2 :</p> <p>A faire 2x :</p> <p>6x100 : Seuil : D : 2' ou R:45s</p> <p>2x200 : 50 batt D / 50 Dos / 50 Batt C / 50 Cr Ampli</p> <p>Partie 3 :</p> <p>200 recup</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 Capacité		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 6x100 : 1 en Cr / 1 en 50 Batt V - 50 Cr / 1 en 50 Batt D - 50 Dos 3x200 : 4N : 25 jbs / 25 Educ 4x100 : - 1 cp de bras / 50m tous les 100m Partie 2 : Tempo : 100 / 200 / 100 : Pull Plaquettes 100 / 200 / 100 : Pull 100 / 200 / 100 : NC Partie 3 : 4x100 : Palmes : 25 Ondul / 50 Educ / 25 Cr 200 recup TOTAL : 3400m	Partie 1 : 6x100 : 1 en Cr / 1 en 50 Batt V - 50 Cr / 1 en 50 Batt D - 50 Dos 3x200 : 4N : 25 jbs / 25 NC 4x100 : - 1 cp de bras / 50m tous les 100m Partie 2 : Tempo : 100 / 200 / 100 / 300 : Pull Plaquettes 100 / 200 / 100 / 300 : Pull 100 / 200 / 100 / 300 : NC Partie 3 : 4x100 : Palmes : 25 Ondul / 50 Educ / 25 Cr 200 recup TOTAL : 4200m	Partie 1 : 500 en 50 Cr / 50 au choix 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 200 4N en 25 jbs / 25 NC Partie 2 : A faire 3 fois (2 NC / 2 PULL) 3 * 100 Tempo + 200 Tempo Partie 3 : (OPTIONNELLE) 3 * 200 PALMES en 50 Toupie / 50 Cr / 50 Ondul / 50 au choix Récup : 100 au choix Total : 2600 ou 3200m	Partie 1 : 600 en 50 Cr / 50 au choix 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 200 4N en 25 jbs / 25 NC Partie 2 : A faire 4 fois (2 NC / 2 PULL) 3 * 100 Tempo + 200 Tempo Partie 3 : (OPTIONNELLE) 3 * 200 PALMES en 50 Toupie / 50 Cr / 50 Ondul / 50 au choix Récup : 200 au choix Total : 3300 ou 3900m	Partie 1 : A faire 2 fois: 200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos 4 * 50 en 25 éduc 25 Cr Partie 2 : 6 * 50 progressif de 2 en 2 300 Pull 3 * 100 progressif de 1 à 3 300 Pull 6 * 50 progressif de 2 en 2 Partie 3 : 600 Palmes Plaq avec 100 fort bras 100 fort jambes 100 NC Récup : 300 en 75 cr 25 dos 2 bras TOTAL 3200	Partie 1 : A faire 2 fois: 300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap 6 * 50 en 25 éduc 25 Cr Partie 2 : 8 * 50 progressif de 2 en 2 400 Pull 4 * 100 progressif de 1 à 4 400 Pull 8 * 50 progressif de 2 en 2 Partie 3 : 600 Palmes Plaq avec 100 fort bras 100 fort jambes 100 NC Récup : 400 en 75 cr 25 dos 2 bras TOTAL 4200

<p style="text-align: center;">SAMEDI 9h45-12h15 et 14h15-17h15 Rdv parking Mairie de Louvigny</p>	<p style="text-align: center;">SÉANCE HOME TRAÎNER A réaliser durant la période hivernale en autonomie</p>
<p>Thème de la séance : Enchaînement</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"> ○ 3 groupes ○ 1h30 de vélo + 30' de CAP ● L'après-midi, groupe mixte : <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 groupes ○ 2h de vélo + 30 à 45' de CAP <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 ● 4 * (30" accélération progressive / 2' facile à 100 rpm) <p>Corps de Séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6 * 45" PMA / 45" récup ● 2' de récup entre 90 et 100 rpm ● 6*1' PMA / 1' récup ● 2' de récup entre 90 et 100 rpm ● 6 * 45" PMA / 45" récup <p>Récup :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6' de récup <p>Durée de la séance : 1h</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail mixte	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Travail de puissance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail de résistance	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas Travail de puissance
<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"> • 4 * (5' tempo + 1' accélération progressive) • R = 2' <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 • 15' de Gammes + Accélération <p><u>Corps de séance :</u></p> <p><u>A faire 4 fois :</u></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' de footing lent 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 25' de footing avec accélérations progressives pour finir. <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2' / 4' / 6' / 8' au seuil • r = ½ temps d'effort <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"> • 25' de footing • 10' de Gammes + Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p><u>VMA 16 et + :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 * 300 VMA ; r = 100 • 3 * 500 VMA ; r = 300 • 5 * 300 VMA ; r = 100 <p><u>VMA - de 16 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 * 300 VMA ; r = 100 • 2 * 500 VMA ; r = 300 • 4 * 300 VMA ; r = 100 <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' de footing lent