

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 puissance		Thème de la Séance : Ef + Sprint		Thème de la Séance : Ef + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 batt dorsal</p> <p>8 * 50 en avec 1 en éduc 1 en amplitude</p> <p>400 en 25 batt / 75 Cr Amplitude 25 Cr / 75 Cr amplitude</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 50 VMA r=20" 2*100 VMA r=30"</p> <p>200 en 25 Cr 25 choix</p> <p>2 * 100 VMA r=30" 4*50 VMA r=20"</p> <p>200 en 25 Cr 25 choix</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p><u>A faire 2 fois :</u> 4*50 éduc 100 Cr</p> <p>Récup 200 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 batt dorsal</p> <p>4*50 Br-Dos 100 4N 4*50 Dos-Br 100 4N 4*50 Pap-Cr 100 4N</p> <p>400 en 25 batt / 75 Cr Amplitude 25 Cr / 75 Cr amplitude</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 50 VMA r=20" 3*100 VMA r=30"</p> <p>200 en 25 Cr 25 choix</p> <p>3 * 100 VMA r=30" 4*50 VMA r=20"</p> <p>200 en 25 Cr 25 choix</p> <p>Partie 3 : PALMES</p> <p><u>A faire 3 fois :</u> 4*50 éduc 100 Cr</p> <p>Récup 300 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4300</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr / 25 batt au choix</p> <p>8 * 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc • 1 en Cr <p>Partie 2 : En Pull</p> <p>300 Pull en 75 CR 25 dos 2 bras</p> <p>6 * 50 r=15" Pull</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 5 Temps • 1 en amplitude <p>Partie 3 : En Palmes</p> <p>200 en 50 Batt Costal 50 Cr</p> <p>4 * 50 en 15 sprint 35 récup</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2900m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr / 25 batt au choix</p> <p>4 * 100 r=20" 4N</p> <p>8 * 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc • 1 en Cr <p>Partie 2 : En Pull</p> <p>300 Pull en 75 CR 25 dos 2 bras</p> <p>3 * 100 r=20" en 50 Battement / (pull dans les mains) 50 Cr amplitude avec pull remplacé</p> <p>6 * 50 r=15" Pull</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 5 Temps • 1 en 4N <p>Partie 3 : En Palmes</p> <p>200 en 50 Batt Costal 50 Cr</p> <p>2 * 100 4N</p> <p>4 * 50 en 15 sprint 35 récup</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2900m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>200 : Cr</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Batt par face / 50 Cr rattrapé</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Ondul par face / 50 Educ Pap</p> <p>4x100 : Palmes : 15m sprint après passage au 25 et 75m</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4x100 : 50 Educ Dos / 50 Dos</p> <p>4x50 : 15m sprint Dos / 35m Cr</p> <p>3x100 : Pull : Respi 3-4-5-6-5-4-3</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : Pull :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Pull cheville - 1 en 50 Educ / 50 Cr <p>4x50 : - 2 en 15m Sprint / 35 r - 2 en 35m r / 15m S</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 : Cr</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Batt par face / 50 Cr rattrapé</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Ondul par face / 50 Educ Pap</p> <p>4x100 : Palmes : 15m sprint après passage au 25 et 75m</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4x100 : 50 Educ Dos / 50 Dos</p> <p>4x50 : 15m sprint Dos / 35m Cr</p> <p>4x100 : Pull : Respi 3-4-5-6-5-4-3</p> <p>Partie 3 :</p> <p>6x100 : Pull :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Pull cheville - 1 en 50 Educ / 50 Cr <p>8x50 : - 4 en 15m Sprint / 35 r - 4 en 35m r / 15m S</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3800m</p>

<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 :</p>	<p>Thème de la séance : Travail mixte</p>
<p style="text-align: center;">PAS D'ENTRAÎNEMENT MOBILISATION DU CLUB DANS LA PRÉPARATION DU DUATHLON DE CAEN</p>	<p>Echauff :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' facile 90-100rpm ● 4 * (30' jb droite / 30'' jb gauche / 1'30'' les 2) <p>Corps de Séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5' tempo 80 rpm ● 2' facile entre 90 et 100 rpm ● 5' de 20'' PMA / 20'' récup ● 2' facile entre 90 et 100 rpm ● 5' tempo 70 rpm ● 2' facile entre 90 et 100 rpm ● 5' de 20'' PMA / 20'' récup ● 2' facile entre 90 et 100 rpm ● 5' tempo 100 rpm <p>Récup :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 7' facile entre 90 et 100 rpm <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 Héлитas Travail de Résistance	JEUDI 19h-20h30 Rdv Stade Héлитas 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"> ● 8 * 3' r=1' <ul style="list-style-type: none"> ○ 1 en tempo ○ 1 en ↗ <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"> ● 3 x (8 * 30" VMA / 30" récup) ● 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 ● 10' de Gammes + Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 * 3' Seuil ; r = 1'30" ● 2 * 4' Seuil ; r = 2' ● 2 * 3' Seuil ; 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"> ● 25' de footing ● 10' de Gammes + Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>Pour ceux qui participent au duathlon de Caen :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10 * 200 VMA r=200m en footing <p>Pour ceux qui ne participent au duathlon de Caen :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15 * 200 VMA + r=200m en footing <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' de footing lent