

**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	
<b>Thème de la Séance :</b>		<b>Thème de la Séance : Travail de puissance</b>		<b>Thème de la Séance : Travail de puissance</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
PAS D'ENTRAÎNEMENT RANGEMENT DU DUATHLON DE CAEN	PAS D'ENTRAÎNEMENT RANGEMENT DU DUATHLON DE CAEN	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>400 en 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>6 * 50</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en éduc</li> <li>• 1 en Cr amplitude</li> </ul> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>4 * 50 VMA ; r = 20" 2 * 100 VMA ; r = 30"</p> <p>100 récup en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>2 * 100 VMA ; r = 30" 4 * 50 VMA ; r = 20"</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>4 * 100 PALMES en 25 éduc / 75 Cr</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>100 au choix</p> <p><b>Total : 2100m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>600 en 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>4 * 100 en 50 éduc 50 Cr</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>4 * 50 VMA ; r = 20" 2 * 100 VMA ; r = 30"</p> <p>200 récup en 50 Cr 50 dos à 2 bras</p> <p>2 * 100 VMA ; r = 30" 4 * 50 VMA ; r = 20"</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>6 * 100 PALMES en 25 éduc / 75 Cr</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 2800m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>3x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 Cr rattrapé devant</p> <p>2x200 : 4N : 25 jbs / 25 NC</p> <p>3x200 : 25 BD / 25 BG / 50 Cr / 50 Dos / 50 progressif</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>2x50 : VMA : D : 1' 2x100 : VMA : D : 1'45 / 2' 2x50 : VMA : D : 1' 2x100 : VMA : D : 1'45 / 2'</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>6x100 : Palmes : - 1 en 25 Batt par face - 1 en 50 Educ / 50 NC</p> <p>6x50 : Palmes : - 1 en + gde coulée, fin en ondulations - 1 en 25 Pap / 25 Dos - 1 en 25 Dos / 25 Cr</p> <p>100 recup</p> <p><b>TOTAL : 3200m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>3x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 Cr rattrapé devant</p> <p>3x200 : 100 jbs 4N / 100 4N</p> <p>3x200 : 25 BD / 25 BG / 50 Cr / 50 Dos / 50 progressif</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>2x50 : VMA : D : 1' 3x100 : VMA : D : 1'45 / 2' 100 récup au choix 2x50 : VMA : D : 1' 3x100 : VMA : D : 1'45 / 2'</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>6x100 : Palmes : - 1 en 25 Batt par face - 1 en 50 Educ / 50 NC</p> <p>10x50 : Palmes : - 1 en + gde coulée, fin en ondulations - 1 en 25 Pap / 25 Dos - 1 en 25 Dos / 25 Cr</p> <p>100 recup</p> <p><b>TOTAL : 3900m</b></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	
<b>Thème de la Séance : Travail de capacité</b>		<b>Thème de la Séance : EF + Sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Travail mixte</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>3 * 100 en Cr</p> <p>3 * 100 en 25 Batt / 25 Cr</p> <p>3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>A faire 4 fois (3 NC / 2 PULL)</p> <p>2 * 100 TEMPO</p> <p>200 TEMPO</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>500 PALMES en 50 Cr / 50 NH</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 3200m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>4 * 100 en Cr</p> <p>4 * 100 en 25 Batt / 25 Cr</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>4 * 100 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>A faire 5 fois (3 NC / 2 PULL)</p> <p>2 * 100 TEMPO</p> <p>200 TEMPO</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>500 PALMES en 50 Cr / 50 NH</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 4300m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 au choix sauf Cr</li> </ul> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>2 * 100 4N :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en jambes</li> <li>• 1 en NC</li> </ul> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>4 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>200 PULL</p> <p>4 * 100 en 75 EF / 25 récup</p> <p>200 PULL</p> <p><b>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</b></p> <p>6 * 100 PALMES PLAQ en 25 Cr / 25 Godilles / 25 Dos / 25 Cr</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 2600 ou 3200m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>8 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 au choix sauf Cr</li> </ul> <p>6 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>4 * 100 4N :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en jambes</li> <li>• 1 en NC</li> </ul> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>5 * 100 en 25 Sprint / 75 récup</p> <p>200 PULL</p> <p>5 * 100 en 75 EF / 25 récup</p> <p>200 PULL</p> <p><b>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</b></p> <p>6 * 100 PALMES PLAQ en 25 Cr / 25 Godilles / 25 Dos / 25 Cr</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 3400 ou 4000m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>300 en 75 Cr 25 batt costal</p> <p>6 * 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en dos Br</li> <li>• 2 en br Cr</li> <li>• 2 en 4N</li> </ul> <p>3 * 100 en 25 batt 25 éduc 50 Cr ↗</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>200 tempo</p> <p>4 * 50 progressif de 1 à 3</p> <p>200 tempo Pull</p> <p>4 * 50 progressif de 1 à 3</p> <p>200 tempo Pull</p> <p>4*50 progressif de 1 à 3</p> <p>200 tempo</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>6 * 100 en 25 ondulation 50 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>Récup 200</b> en 25 Cr 25 Choix</p> <p><b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>400 en 75 Cr 25 batt costal</p> <p>8 * 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en pap dos</li> <li>• 2 en dos Br</li> <li>• 2 en br Cr</li> <li>• 2 en 4N</li> </ul> <p>4 * 100 en 25 batt 25 éduc 50 Cr ↗</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>300 tempo</p> <p>6 * 50 progressif de 1 à 3</p> <p>300 tempo Pull</p> <p>6 * 50 progressif de 1 à 3</p> <p>300 tempo Pull</p> <p>6*50 progressif de 1 à 3</p> <p>300 tempo</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>6 * 100 4N en palmes</p> <p><b>Récup 300</b> en 25 Cr 25 Choix</p> <p><b>TOTAL 4200</b></p>

<p style="text-align: center;"><b>SAMEDI</b>  <b>9h45-12h15 et 14h30-17h</b>  <b>Rdv parking Cours Koenig et Stade Nautique</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>SÉANCE HOME TRAÎNER</b>  <b>A réaliser durant la période hivernale en autonomie</b></p>
<p><b>Thème de la séance</b> : Séance Bosses + Enchaînement</p>	<p><b>Thème de la séance</b> : Travail puissance</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>● Le matin, groupe spécifique féminin : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3 groupes de niveau sur parcours avec du D+</li> <li>○ Enchaînement avec footing de 30'</li> </ul> </li>   <li>● L'après-midi, groupe mixte : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3 groupes de niveau sur parcours avec du D+</li> <li>○ Enchaînement avec footing de 30 à 45'</li> </ul> </li> </ul> <p><b>(Prévoir les affaires et chaussures de course à pied)</b></p>	<p><b>Echauff :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' facile entre 90 et 100 rpm</li> <li>● 4 * 30" ↗ r=2' à 100 rpm</li> </ul> <p><b>Corps de Séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15 * 1' <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5 PMA-avec r=30"</li> <li>○ 5 PMA avec r=1'</li> <li>○ 5 ↗ avec r=1'30"</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' facile entre 90 et 100 rpm</li> </ul> <p><b>Durée de la séance</b> : 1h</p>

## SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail Mixte	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas Travail de puissance
PAS D'ENTRAINEMENT RANGEMENT DU DUATHLON DE CAEN	PAS D'ENTRAINEMENT RANGEMENT DU DUATHLON DE CAEN	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 25' de footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5 * 4' r=2'               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1 tempo</li> <li>○ 1 ↗</li> <li>○ 1 tempo</li> <li>○ 1 ↗</li> <li>○ 1 tempo</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' de footing lent</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' de footing</li> <li>● 10' gammes + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p>A faire 4 fois pour VMA 16 et + et 3 fois pour VMA - de 16:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 400 r=1' ou 45"</li> <li>● 300 r=100m</li> <li>● 200 r=200m</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' de footing lent</li> </ul>