

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 25m		Bassin de 50m indisponible		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 25m	
Thème de la Séance : Travail de Puissance		Thème de la Séance :		Thème de la Séance : EF + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 500 en 75 Cr / 50 autre nage 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 6 * 50 : 1 en Amplitude / 1 en Cr Partie 2 : 6 * 50 VMA ; r = 20" 200 PULL 4 * 100 VMA ; r = 30" 200 PULL 6 * 50 VMA ; r = 20" Partie 3 : 500 PALMES PLAQ en 50 Torpilles / 50 Amplitude / 150 Cr Récup : 100 au choix Total : 3200m	Partie 1 : 600 150 Cr 50 ondulation 3 * 200 4N r=20" 4 * 150 en 50 éduc 100 Cr ↗ Partie 2 : 8 * 50 VMA r=20" 200 pull 4*100 VMA r=30" 200 pull 8 * 50 VMA r=20" 200 pull Récup : 400 palmes 200 Nc TOTAL 4200	Pas de séance dû à la vidange du bassin de 50m.	Pas de séance dû à la vidange du bassin de 50m.	Partie 1 : 300 Cr 2x100 : 4N : 1 en jbs / 1 en NC 2x200 : Palmes : 50 Educ Cr / 50 Cr / 50 Cr sans battement / 50 Cr 6x50 : Palmes : 20m sprint / 30m recup Partie 2 : 4x100 : 1 en Pull Cheville / 1 en Pull = d'appuis 4x150 : 50 Batt Dos / 50 Educ Dos / 50 Dos 4x50 : Pull : 15m sprint (sans pousser au mur) / 35 recup Partie 3 : 4x50 : 25 ondul - 25 Educ Pap 4x50 : 15m sprint par 3 / 35 recup 200 recup au choix TOTAL : 3000m	Partie 1 : 400 Cr 4x100 : 4N : 1 en jbs / 1 en Pull 3x200 : Palmes : 50 Educ Cr / 50 Cr / 50 Cr sans battement / 50 Cr 6x50 : Palmes : 20m sprint / 30m recup Partie 2 : 4x100 : 1 en Pull Cheville / 1 en Pull = d'appuis 4x150 : 50 Batt Dos / 50 Educ Dos / 50 Dos 6x50 : Pull : 15m sprint (sans pousser au mur) / 35 recup Partie 3 : 6x50 : 1 en 25 ondul - 25 Educ Pap / 1 en 25 ondul - 25 pap 4x50 : 15m sprint par 3 / 35 recup 200 recup au choix TOTAL : 3700m

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 25m	
Thème de la Séance : Travail de résistance		Thème de la Séance : Travail de puissance		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 100 : 1 en Cr / 1 en Br / 1 en Dos 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 6 * 50 : 1 en 4N / 1 en NH</p> <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 100 Seuil ; r = 30" 2 * 200 Seuil ; r = 45"</p> <p>100 Cr 5 tps</p> <p>2 * 200 Seuil ; r = 45" 2 * 100 Seuil ; r = 30"</p> <p>Partie 3 :</p> <p>6 * 50 : 1 en Batt / 1 en 4N 3 * 100 PULL en 50 Rattrapé / 50 Amplitude</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6 * 100 : 1 en Cr / 1 en Br / 1 en Dos 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 8 * 50 : 1 en 4N / 1 en NH</p> <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 100 Seuil ; r = 30" 2 * 200 Seuil ; r = 45"</p> <p>100 Cr 5 tps</p> <p>2 * 200 Seuil ; r = 45" 2 * 100 Seuil ; r = 30"</p> <p>Partie 3 :</p> <p>10 * 50 : 1 en Batt / 1 en 4N 5 * 100 PULL en 50 Rattrapé / 50 Amplitude</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3900m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 100 : • 1 en Cr • 1 en 25 Br / 25 Dos 3 * 100 : en 50 NH / 50 nage au choix 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 8 * 50 : • 1 en 4N • 1 en Cr Progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>200 VMA ; r = 1' 3 * 50 VMA ; r = 20"</p> <p>100 PULL Souple</p> <p>3 * 100 VMA ; r = 30" 3 * 50 VMA ; r = 20"</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>5 * 100 Cr : Travail de coulées 10 * 50 : • 1 en Ondul • 1 en Toupie</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 2500 ou 3500m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6 * 100 : • 1 en Cr • 1 en 25 Br / 25 Dos 4 * 100 : en 50 NH / 50 nage au choix 5 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 10 * 50 : • 1 en 4N • 1 en Cr Progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>200 VMA ; r = 1' 3 * 50 VMA ; r = 20"</p> <p>200 PULL Souple</p> <p>3 * 100 VMA ; r = 30" 3 * 50 VMA ; r = 20"</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>5 * 100 Cr : Travail de coulées 10 * 50 : • 1 en Ondul • 1 en Toupie</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3200 ou 4200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 200 r=30" en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos 8 * 50 r=10" avec • 1 en 25 bras D 25 bras G • 1 en 15 sprint 35 récup</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 100 r=15" Pull Plaq ↗ dans le 100m 200 en 25 Cr rattrapé 25 Cr 25 dos 2 bras 25 Cr 3 * 100 r=15" ↗ par 100m avec 1 lent/1 moyen/1 vite 200 en 25 Cr rattrapé 25 Cr 25 dos 2 bras 25 Cr 3 * 200 r=30" ↗ par 200m avec 1 lent/1 moyen/1 vite 200 en 25 Cr rattrapé 25 Cr 25 dos 2 bras 25 Cr</p> <p>Récup : 300 en 50 Cr 25 Br 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 300 r=30" en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos 50 Cr 25 ondul 25 pap 8 * 50 r=10" avec • 1 en 25 bras D 25 bras G • 1 en 15 sprint 35 récup</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6 * 100 r=15" Pull Plaq ↗ dans le 100m 200 4N 6 * 100 r=15" ↗ par 100m avec 2* (1 lent/1 moyen/1 vite) 200 4N 3 * 200 r=30" ↗ par 200m avec 1 lent/1 moyen/1 vite 200 4N</p> <p>Récup : 400 en 50 Cr 25 Br 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 4100</p>

SAMEDI
9h45-12h15 et 14h15-17h30
Rdv parking Cours Koenig et Stade Nautique

Thème de la séance : Sortie longue + Enchaînement

- Le matin, groupe spécifique féminin :
 - 3 groupes de niveau sur parcours adaptés
 - Enchaînement avec footing de 30'
- L'après-midi, groupe mixte :
 - 3 groupes de niveau sur parcours adapté
 - Enchaînement avec footing de 45'

(Prévoir les affaires et chaussures de course à pied)

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 Hélicas Travail de puissance</p>	<p style="text-align: center;">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas 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"> ● 6' tempo r=2' ● 4* (30" VMA+ / 1'30" récup) ● 6' tempo r=2' ● 4* (30" VMA+ / 1'30" récup) <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 <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10 * (45" VMA / 45" récup) ● 10 * (30" VMA / 30" récup) <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 ● 5' de Gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10 * (45" VMA / 45" récup) ● 2' récup footing lent ● 10 * (30" VMA / 30" récup) <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 <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5' Seuil ; r = 2'30" ● 5 * 2' Seuil ; r = 1' ● 5' Seuil ; r = 2'30" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' de footing lent