

## 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 : EF + sprint</b>		<b>Thème de la Séance : EF + sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Travail de résistance</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>300 en 50 Cr / 25 Batt V / 50 Dos / 25 Batt D 2 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 200 4N PALMES en 25 jbs / 25 NC</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>3 * 100 TEMPO 4 * 200 TEMPO (2 NC / 2 PULL) 3 * 100 TEMPO PULL</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>600 PALMES en 100 Cr / 50 au choix (Travail de coulée +++) 6 * 50 PALMES :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 4N</li> <li>• 1 en NH</li> </ul> </p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 3200m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>300 en 50 Cr / 25 Batt V / 50 Dos / 25 Batt D 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 3 * 200 4N PALMES en 25 jbs / 25 NC</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>2 * 200 r=20" TEMPO 3 * 400 r=30" TEMPO (1 NC / 2 PULL) 2 * 200 TEMPO PULL PLAQ</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>600 PALMES en 100 Cr / 50 au choix (Travail de coulée +++) 6 * 50 PALMES :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 4N</li> <li>• 1 en 15m Sprint en PAP / 35 au choix</li> </ul> </p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 4300m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>9 * 100 :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en 25 Br / 25 Dos</li> <li>• 1 en 25 Batt / 25 NH</li> </ul> </p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>4 * 50 :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 6 appuis en Cr 6 appuis en Dos</li> <li>• 1 en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> </p> <p>200 PALMES en 25 Sprint / 75 Récup 400 PALMES avec 2 ondulations/coulée + égalité d'appuis par 50m 2 * 200 PULL avec 8 appuis de sprint après chaque coulée</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>100 au choix</p> <p><b>Total : 2200m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>12 * 100 :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en 25 Br / 25 Dos</li> <li>• 1 en 25 Batt / 25 NH</li> </ul> </p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>4 * 50 :  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 6 appuis en Cr 6 appuis en Dos</li> <li>• 1 en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> </p> <p>200 PALMES en 25 Sprint / 75 Récup 400 PALMES avec 2 ondulations/coulée + égalité d'appuis par 50m 2 * 200 PULL avec 8 appuis de sprint après chaque coulée</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>300 en 100 Cr / 50 Br / 50 D2B / 100 Cr</p> <p><b>Total : 2700m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>400 en 50 CR 25 batt 25 nage au choix 4 * 100 en 50 nage Hybride 25 Cr 25 Dos 2 bras</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>6 * 50 r=10"  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt 25 Cr rattrapé</li> <li>• 1 en Cr ↗</li> </ul> </p> <p><b>A faire 2 fois :</b>  <b>BLOC AU SEUIL</b>  2*100 Seuil r=20"  200 Seuil r=30"  2*100 Seuil r=20"  200 Pull au choix en récup</p> <p>6*50 r=10"  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en éduc retour aérien</li> <li>• 1 en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> </p> <p><b>Récup : 200 en 50 Cr 50 Dos 2 bras</b></p> <p><b>TOTAL 3200</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>600 en 100 CR 25 batt 25 nage au choix 3 * 200 en 50 nage Hybride 100 4N 50 dos</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>8 * 50 r=10"  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt 25 Cr rattrapé</li> <li>• 1 en Cr ↗</li> </ul> </p> <p><b>A faire 2 fois :</b>  <b>BLOC AU SEUIL</b>  2*100 Seuil r=20"  2*200 Seuil r=30"  2*100 Seuil r=20"  200 Pull au choix en récup</p> <p>8*50 r=10"  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en éduc retour aérien</li> <li>• 1 en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> </p> <p><b>Récup : 200 en 50 Cr 50 Dos 2 bras</b></p> <p><b>TOTAL 4200</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 : EF + sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Travail de capacité</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>2 * 500 en 200 Cr / 100 Br / 100 Dos / 100 4N 6 * 50 en 25 éduc / 25 Cr 6 * 50 Cr :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Rattrapé / 1 en Cr ↗</li> </ul> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>3 * 100 en 15 Sprint / 85 récup 400 PULL Souple 3 * 100 en 85 EF / 15 Sprint 400 PALMES en 50 Toupie / 50 Cr</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>100 au choix</p> <p><b>Total : 3100m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>2 * 600 en 300 Cr / 100 Br / 100 Dos / 100 4N 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 6 * 50 Cr :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Rattrapé / 1 en Cr ↗</li> </ul> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>5 * 100 en 15 Sprint / 85 récup 500 PULL Souple 5 * 100 en 85 EF / 15 Sprint 500 PALMES en 50 Toupie / 50 Cr 5 * 100 avec 4 appuis pap en sprint après chaque coulée, le reste en Cr amplitude</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 4500m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>400 en 75 Cr / 25 autre nage 3 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 300 PALMES en 25 Batt / 50 Cr / 25 Ondul 2 * 100 4N (PAP en ondul)</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>A faire une fois en CR, une fois en Br, une fois en Dos 3 * 100 en 25 BD / 25 NC / 25 BG / 25 NC 100 en 15 Sprint / 85 récup (Ondulations pour la NC en PAP et 25 Sprint pour le Cr)</p> <p><b>Partie 3 : (OPTION)</b></p> <p>10 * 50 : 1 en 4N, 1 en 15 Sprint / 35 Récup</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 2600 ou 3100m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>400 en 75 Cr / 25 autre nage 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr 400 PALMES en 25 Batt / 50 Cr / 25 Ondul 4 * 100 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>A faire une fois dans chaque nage : 3 * 100 en 25 BD / 25 NC / 25 BG / 25 NC 100 en 15 Sprint / 85 récup (Ondulations pour la NC en PAP et 25 Sprint pour le Cr)</p> <p><b>Partie 3 : (OPTION)</b></p> <p>12 * 50 : 1 en 4N, 1 en 15 Sprint / 35 Récup</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 3300 ou 3900m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>200 en 50 Cr 25 battement 25 Br 6*100 Palmes en 50 battement 50 Cr amplitude 4*50 nage hybride</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>400 Pull avec 6 appuis en sprint après chaque coulée. 2 * 100 r=20" en 25 Cr polo 50 Cr 25 dos 2 bras 8 * 50 r=20" en 25 Vite 25 lent 2 * 100 r=20" en 25 Cr polo 50 Cr 25 dos 2 bras 400 progressif par 2 2 * 100 r=20" en 25 Cr polo 50 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>300 en 50 CR 50 2nages</p> <p><b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>400 en 150 Cr 50 3N 6*100 Palmes en 50 battement 50 Cr amplitude 400 en 50 hybride 50 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>500 Pull avec 6 appuis en sprint après chaque coulée. 3 * 100 r=20" 4N 10 * 50 r=20" en 25 Vite 25 lent 3 * 100 r=20" 4N 500 progressif par 2 3 * 100 r=20" 4N</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>300 en 50 CR 50 2nages</p> <p><b>TOTAL 4100</b></p>

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

**Thème de la séance** : Sortie Longue

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

## SÉANCE COURSE À PIED

<p style="text-align: center;"><b>LUNDI</b> 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail mixte</p>	<p style="text-align: center;"><b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> 18h45-20h Piste GDD Travail de puissance</p>	<p style="text-align: center;"><b>MARDI</b> 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail de résistance</p>	<p style="text-align: center;"><b>JEUDI</b> 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas Travail de puissance</p>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' de footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 * 5' (avec 30" accélération ↗ / 4' tempo / 30" accélération ↗)</li> <li>● r=2'</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' de Gammes + Accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b><u>À faire 2 fois :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 30" VMA / 30" récup</li> <li>● 1' VMA / 1' récup</li> <li>● 1'30" VMA / 1'30" récup</li> <li>● 1'30" VMA / 1'30" récup</li> <li>● 1' VMA / 1' récup</li> <li>● 30" VMA / 30" récup</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>● 25' de footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6*3' au seuil r=1'30'</li> <li>● 4* (30" vma / 30" récup)</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>● 25' de footing</li> <li>● 10' de Gammes + Accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b><u>VMA 16 et + :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 * 300 ; r = 100m</li> <li>● 5 * 400 ; r = 45"</li> <li>● 4 * 300 ; r = 100m</li> </ul> <p><b><u>VMA -16 :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3 * 300 ; r = 100m</li> <li>● 4 * 400 ; r = 1'</li> <li>● 3 * 300 ; r = 100m</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' de footing lent</li> </ul>