

CONTENU D'ENTRAÎNEMENT ADULTE DES VACANCES DE PRINTEMPS

SÉANCE NATATION

LUNDI 11 Avril		MERCREDI 13 Avril		MERCREDI 20 Avril	
Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m	
Thème de la Séance : Travail Capacité		Thème de la Séance : Travail Puissance		Thème de la Séance : Travail Résistance	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>4*100 r=15" Palmes en 50 batt costal 50 Cr</p> <p>2 * 200 en 25 bras D / 25 bras G / 50 Cr rattrapé / 100 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6 * 200 Tempo r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Pull Plaq • 1 en pull • 1 en NC <p>6 * 50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <p>Récup</p> <p>400 en 50 Cr 50 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>4*100 r=15" Palmes en 50 batt costal 50 Cr</p> <p>2 * 200 en 25 bras D / 25 bras G / 50 Cr rattrapé / 100 Cr</p> <p>4*100 r=15" 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6 * 300 Tempo r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Pull Plaq • 1 en pull • 1 en NC <p>6 * 50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <p>Récup</p> <p>400 en 50 Cr 50 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 4100</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4*200 r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 75 Cr 25 dos 2 bras • 1 en 50 Cr rattrapé / 50 Cr <p>Partie 2 :</p> <p>4*100 r=20" en 50 Cr ↗ 25 dos 25 Br</p> <p>8 * 50 VMA r=20"</p> <p>400 pull en 75 Cr 3 temps 25 dos</p> <p>8 * 50 VMA r=20"</p> <p>400 Palmes avec 3 ondulations / coulée</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4*300 r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 75 Cr 25 batt dorsal • 1 en 100 Cr 100 4N 50 dos 50 Br <p>Partie 2 :</p> <p>5*100 r=20" en 50 Cr ↗ 25 dos 25 Br</p> <p>10 * 50 VMA r=20"</p> <p>500 pull en 75 Cr 3 temps 25 dos</p> <p>10 * 50 VMA r=20"</p> <p>500 Palmes avec 3 ondulations / coulée</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4*100 r=15" en 50 Cr rattrapé 25 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 4300</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 choix 75 Cr 25 batt</p> <p>4 * 100 r=20" en 50 éduc 50 Cr ↗</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 200 Seuil r=20"</p> <p>300 Pull en 75 Cr 25 choix</p> <p>6 * 100 Seuil r=15"</p> <p>300 Palmes</p> <p>Partie 3 :</p> <p>8 * 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 25 bras D / 25 bras G <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>600 en 75 CR 25 choix 75 Cr 25 batt</p> <p>6 * 100 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en 50 éduc 50 Cr ↗ <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 200 Seuil r=20"</p> <p>400 Pull en 75 Cr 25 choix</p> <p>8 * 100 Seuil r=15"</p> <p>400 Palmes en 100 Cr 100 4N</p> <p>Partie 3 :</p> <p>8 * 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 25 bras D / 25 bras G <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 4200</p>

SÉANCE COURSE À PIED

MARDI 12 AVRIL 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail Mixte	JEUDI 14 AVRIL 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas Travail de Puissance	MARDI 19 AVRIL 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail de Résistance	JEUDI 21 AVRIL 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas Travail mixte
<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"> • 3 * 8' tempo r=2' • 8 * 20'' Vite / 40'' 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' gamme + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA 16 et +</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 * (10*200) • r=30'' en marchant sur place • R = 400m footing lent <p>VMA - de 16</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 * (8*200) • r=40'' en marchant sur place • R = 400m footing lent <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 + accélérations progressive pour finir <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 * 4' Seuil r=2' • 2 * 3' Seuil r=1'30'' • 3 * 2' Seuil r=1' <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 + accélérations progressives pour finir <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 12*(45'' Seuil / 15'' récup) • 3' récup • 12 * (15'' vite / 45'' récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' de footing lent