

CONTENU D'ENTRAÎNEMENT ADULTE DES VACANCES DE PRINTEMPS

SÉANCE NATATION

LUNDI 11 Avril		MERCREDI 13 Avril		MERCREDI 20 Avril	
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 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
Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 nage au choix 4*100 r=15" Palmes en 50 batt costal 50 Cr 2 * 200 en 25 bras D / 25 bras G / 50 Cr rattrapé / 100 Cr Partie 2 : 6 * 200 Tempo r=30" 1 en Pull Plaq 1 en pull 1 en NC 6 * 50 r=20" en 15 sprint 35 récup Récup 400 en 50 Cr 50 dos 2 bras TOTAL 3100	Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 nage au choix 4*100 r=15" Palmes en 50 batt costal 50 Cr 2 * 200 en 25 bras D / 25 bras G / 50 Cr rattrapé / 100 Cr 4*100 r=15" 4N Partie 2 : 6 * 300 Tempo r=30" 1 en Pull Plaq 1 en pull 1 en NC 6 * 50 r=20" en 15 sprint 35 récup Récup 400 en 50 Cr 50 dos 2 bras TOTAL 4100	Partie 1 : 4*200 r=30" 1 en 75 Cr 25 dos 2 bras 1 en 50 Cr rattrapé / 50 Cr Partie 2 : 4*100 r=20" en 50 Cr ↗ 25 dos 25 Br 8 * 50 VMA r=20" 400 pull en 75 Cr 3 temps 25 dos 8 * 50 VMA r=20" 400 Palmes avec 3 ondulations / coulée Récup 200 au choix TOTAL 3000	Partie 1 : 4*300 r=30" 1 en 75 Cr 25 batt dorsal 1 en 100 Cr 100 4N 50 dos 50 Br Partie 2 : 5*100 r=20" en 50 Cr ↗ 25 dos 25 Br 10 * 50 VMA r=20" 500 pull en 75 Cr 3 temps 25 dos 10 * 50 VMA r=20" 500 Palmes avec 3 ondulations / coulée Partie 3 : 4*100 r=15" en 50 Cr rattrapé 25 Cr 25 dos 2 bras Récup 200 au choix TOTAL 4300	Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 choix 75 Cr 25 batt 4 * 100 r=20" en 50 éduc 50 Cr ↗ Partie 2 : 3 * 200 Seuil r=20" 300 Pull en 75 Cr 25 choix 6 * 100 Seuil r=15" 300 Palmes Partie 3 : 8 * 50 r=15" 1 en 15 sprint 35 récup 1 en 25 bras D / 25 bras G Récup 200 au choix TOTAL 3200	Partie 1 : 600 en 75 CR 25 choix 75 Cr 25 batt 6 * 100 r=20" 1 en 4N 1 en 50 éduc 50 Cr ↗ Partie 2 : 4 * 200 Seuil r=20" 400 Pull en 75 Cr 25 choix 8 * 100 Seuil r=15" 400 Palmes en 100 Cr 100 4N Partie 3 : 8 * 50 r=15" 1 en 15 sprint 35 récup 1 en 25 bras D / 25 bras G Récup 200 au choix TOTAL 4200

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
<u>Échauffement :</u> • 20' de footing <u>Corps de séance :</u> • 3 * 8' tempo r=2' • 8 * 20'' Vite / 40'' récup <u>Récupération :</u> • 10' de footing lent	<u>Échauffement :</u> • 20' de footing • 10' gamme + accélérations <u>Corps de séance :</u> VMA 16 et + • 2 * (10*200) • r=30'' en marchant sur place • R = 400m footing lent VMA - de 16 • 2 * (8*200) • r=40'' en marchant sur place • R = 400m footing lent <u>Récupération :</u> • 10' de footing lent	<u>Échauffement :</u> • 25' de footing + accélérations progressive pour finir <u>Corps de séance :</u> • 2 * 4' Seuil r=2' • 2 * 3' Seuil r=1'30'' • 3 * 2' Seuil r=1' <u>Récupération :</u> • 10' de footing lent	<u>Échauffement :</u> • 20' de footing + accélérations progressives pour finir <u>Corps de séance :</u> • 12*(45'' Seuil / 15'' récup) • 3' récup • 12 * (15'' vite / 45'' récup) <u>Récupération :</u> • 10' de footing lent