

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	
Thème de la Séance : EF + Sprint		Thème de la Séance : Travail puissance		Thème de la Séance : EF + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 300 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos 300 en 100 Cr 25 jbs de Brasse 25 brasse Partie 2 : 400 Pull Plaque 4*100 Pull r=10" avec = appuis 8*50 r=15" 1 en 15sprint 35 récup 1 en 25 dos 2 bras 25 Cr 400 boué par 3 4*100 Palmes avec coulée+++ 8*50 1 en 35 amplitude 15 sprint 1 en Cr 5 temps Récup 200 au choix TOTAL 3200	Partie 1 : 300 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos 300 en 100 Cr 25 jbs de Brasse 25 brasse 300 en 100 Cr 25 ondulation 25 pap Partie 2 : 500 Pull Plaque 5*100 Pull r=10" avec = appuis 10*50 r=15" 1 en 15sprint 35 récup 1 en 4N 500 boué par 3 5*100 Palmes en 4N 10*50 1 en 35 amplitude 15 sprint 1 en Cr 5 temps Récup 200 au choix TOTAL 4100	Partie 1 : 300 en 75 Cr 25 choix 4*100 r=15" en 50 éduc 50 cr ↗ Partie 2 : 6*50 r=15" 1 en 25 vite 25 récup 1 en Cr 3 temps 300 pull en 75 Cr 25 dos 6*50 r=15" 1 en 25 récup 25 vite 1 en Cr 5 temps 300 Palmes avec coulée+++ Récup : 100 au choix TOTAL 2000	Partie 1 : 500 en 75 Cr 25 choix 5*100 r=15" en 50 éduc 50 cr ↗ Partie 2 : 8*50 r=15" 1 en 25 vite 25 récup 1 en Cr 3 temps 400 pull en 75 Cr 25 dos 8*50 r=15" 1 en 25 récup 25 vite 1 en Cr 5 temps 400 Palmes avec coulée+++ Récup : 200 au choix TOTAL 2800	Partie 1 : 2x300 : 100Cr / 50 Dos / 100 Cr / 50 Batt 4x150 : 50 Br / 50 Dos / 50 DAV 2x100 : 4N Partie 2 : 6x50 : Pull Plaque : 25 Educ Cr / 25 Cr 300 : Pull Plaque : EF + 15m sprint à chaque 100m 6x50 : Pull : 25 Educ Cr / 25Cr 300 : Pull : EF + 15m sprint à chaque 100m Partie 3 : 8x50 : - 1 en 25 Educ / 25 Cr - 1 en 15m sprint / 35r 200 : Palmes : 50 Batt / 50 Cr / 50 Ondul / 50 Dos TOTAL : 3200m	Partie 1 : 2x300 : 100Cr / 50 Dos / 100 Cr / 50 Batt 4x150 : 50 Br / 50 Dos / 50 DAV 4x100 : 4N Partie 2 : 6x50 : Pull Plaque : 25 Educ Cr / 25 Cr 300 : Pull Plaque : EF + 15m sprint à chaque 100m 8x50 : Pull : 25 Educ Cr / 25Cr 400 : Pull : EF + 15m sprint à chaque 100m Partie 3 : 12x50 : - 1 en 25 Educ / 25 Cr - 1 en 15m sprint / 35r 400 : Palmes : 50 Batt / 50 Cr / 50 Ondul / 50 Dos TOTAL : 4000m

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	
Thème de la Séance : Travail Capacité		Thème de la Séance : Travail puissance		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 300 en 50 Cr 50 Cr Rattrapé 300 50 r 25 Br 25 Dos 3*100 en 50 Cr 25 Bras D 25 Bras G Partie 2 : 3*200 r=20" Tempo Pull 4*50 r=15' en 15 sprint 35 récup 6*100 r=15" Tempo 4 en plaquette 4 en Nc 4*50 r=15" En 15 sprint 35 récup Récup : 400 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2900	Partie 1 : 400 en 50 Cr 50 Cr Rattrapé 400 50 r 25 Br 25 Dos 4*100 en 50 Cr 25 Bras D 25 Bras G 4*100 4N Partie 2 : 4*200 r=20" Tempo Pull 4*50 r=15' en 15 sprint 35 récup 8*100 r=15" Tempo 4 en plaquette 4 en Nc 4*50 r=15" En 25 pap 25 Dos Récup : 400 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 4000	Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 batt costal Partie 2 : 3*200 r=30" en pull en 25 vite 75 amplitude 300 en 50 éduc 50 Cr 3 temps 6*100 r=20" 2 en 25vite 75 ampli 2 en 25 ampli 25 Vite 50 ampli 2 en 50 ampli 25 vite 25 ampli 300 en 50 éduc 50 Cr 3 temps Partie 3 : 3*200 Palmes en 75 Cr 25 ondulation Récup 200 au choix TOTAL 3000	Partie 1 : 600 en 100 Cr 50 batt costal Partie 2 : 4*200 r=30" en pull 1 en 25 pap 75 Cr 1 en 25 vite 75 amplitude 400 en 50 éduc 50 Cr 3 temps 8*100 r=20" 2 en 25vite 75 ampli 2 en 25 ampli 25 Vite 50 ampli 2 en 50 ampli 25 vite 25 ampli 2 en 75 ampli 25 vite 400 en 50 éduc 50 Cr 3 temps Partie 3 : 3*200 4N en palmes Récup 200 au choix TOTAL 3800	Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 batt + bras de Br 400 en 50 Cr 50 Cr rattrapé Partie 2 : 4*150 r=30" Pull ↗ par 50m 300 en 50 éduc 50 Cr 6*100 r=20" ↗ d 1 à 3 300 Palmes Plaq amplitude Partie 3 : 8*50 r=10" 1 en 25 ondul 25 Cr 1 en 15 sprint 35 amplitude Récup 100 au choix TOTAL 3100	Partie 1 : 500 en 75 Cr 25 batt + bras de Br 500 en 100 Cr 75 Br 50 dos 25 pap Partie 2 : 4*200 r=30" Pull ↗ par 50m 400 en 50 éduc 50 Cr 8*100 r=20" ↗ d 1 à 4 400 Palmes Plaq amplitude Partie 3 : 10*50 r=10" 1 en 25 ondul 25 Cr 1 en 6 pap sprint le reste en Cr amplitude Récup 200 au choix TOTAL 4100

SAMEDI Groupe Femme 9h45-12h15 Rdv parking Cour Koenig	SAMEDI Groupe mixte 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance</u> : EF	<u>Thème de la séance</u> : EF
• Sortie avec 2 à 3 groupes selon l'effectif	• Sortie avec 2 à 3 groupes selon l'effectif

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail mixte	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Travail puissance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail mixte	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas Travail puissance
<u>Echauffement :</u> • 15' footing <u>Corps de Séance :</u> • 8' tempo r=2' • 8 * (1' VMA 1' récup) • 8' tempo <u>Récupération :</u> • 10' footing lent	<u>Echauffement :</u> • 20' footing + gammes + accélérations <u>Corps de Séance :</u> • 15* (20" VMA+ / 1'10 récup) <u>Récupération :</u> • 20' footing lent	<u>Echauffement :</u> • 20' footing <u>Corps de Séance :</u> A faire 4 fois • 3' tempo r=1' • 2' Seuil r=1' • 1' VMA r=1' <u>Récupération :</u> • 15' footing lent	<u>Echauffement :</u> • 20' footing + gammes + accélérations <u>Corps de Séance :</u> Pour toutes les VMA • 4*300 VMA r=100m • 6*200 VMA r=200m • 12*100 VMA+ r=100m <u>Récupération :</u> • 15' footing lent