

## 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 : Travail puissance</b>		<b>Thème de la Séance : EF + Sprint</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>300</b> en 100 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p><b>300</b> en 100 Cr 25 jbs de Brasse 25 brasse</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>400</b> Pull Plaquette</p> <p><b>4*100</b> Pull r=10" avec = appuis</p> <p><b>8*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 15sprint 35 récup</li> <li>● 1 en 25 dos 2 bras 25 Cr</li> </ul> <p><b>400</b> boué par 3</p> <p><b>4*100</b> Palmes avec coulée+++</p> <p><b>8*50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 35 amplitude 15 sprint</li> <li>● 1 en Cr 5 temps</li> </ul> <p>Récup <b>200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 3200</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>300</b> en 100 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p><b>300</b> en 100 Cr 25 jbs de Brasse 25 brasse</p> <p><b>300</b> en 100 Cr 25 ondulation 25 pap</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>500</b> Pull Plaquette</p> <p><b>5*100</b> Pull r=10" avec = appuis</p> <p><b>10*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 15sprint 35 récup</li> <li>● 1 en 4N</li> </ul> <p><b>500</b> boué par 3</p> <p><b>5*100</b> Palmes en 4N</p> <p><b>10*50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 35 amplitude 15 sprint</li> <li>● 1 en Cr 5 temps</li> </ul> <p>Récup <b>200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 4100</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>300</b> en 75 Cr 25 choix</p> <p><b>4*100</b> r=15" en 50 éduc 50 cr ↗</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>6*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 vite 25 récup</li> <li>● 1 en Cr 3 temps</li> </ul> <p><b>300</b> pull en 75 Cr 25 dos</p> <p><b>6*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 récup 25 vite</li> <li>● 1 en Cr 5 temps</li> </ul> <p><b>300</b> Palmes avec coulée+++</p> <p>Récup : <b>100</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>500</b> en 75 Cr 25 choix</p> <p><b>5*100</b> r=15" en 50 éduc 50 cr ↗</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>8*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 vite 25 récup</li> <li>● 1 en Cr 3 temps</li> </ul> <p><b>400</b> pull en 75 Cr 25 dos</p> <p><b>8*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 récup 25 vite</li> <li>● 1 en Cr 5 temps</li> </ul> <p><b>400</b> Palmes avec coulée+++</p> <p>Récup : <b>200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 2800</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>2x300</b> : 100Cr / 50 Dos / 100 Cr / 50 Batt</p> <p><b>4x150</b> : 50 Br / 50 Dos / 50 DAV</p> <p><b>2x100</b> : 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>6x50 : Pull Plaque</b> : 25 Educ Cr / 25 Cr</p> <p><b>300 : Pull Plaque</b> : EF + 15m sprint à chaque 100m</p> <p><b>6x50 : Pull</b> : 25 Educ Cr / 25Cr</p> <p><b>300 : Pull</b> : EF + 15m sprint à chaque 100m</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>8x50</b> : - 1 en 25 Educ / 25 Cr - 1 en 15m sprint / 35r</p> <p><b>200 : Palmes</b> : 50 Batt / 50 Cr / 50 Ondul / 50 Dos</p> <p><b>TOTAL : 3200m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>2x300</b> : 100Cr / 50 Dos / 100 Cr / 50 Batt</p> <p><b>4x150</b> : 50 Br / 50 Dos / 50 DAV</p> <p><b>4x100</b> : 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>6x50 : Pull Plaque</b> : 25 Educ Cr / 25 Cr</p> <p><b>300 : Pull Plaque</b> : EF + 15m sprint à chaque 100m</p> <p><b>8x50 : Pull</b> : 25 Educ Cr / 25Cr</p> <p><b>400 : Pull</b> : EF + 15m sprint à chaque 100m</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>12x50</b> : - 1 en 25 Educ / 25 Cr - 1 en 15m sprint / 35r</p> <p><b>400 : Palmes</b> : 50 Batt / 50 Cr / 50 Ondul / 50 Dos</p> <p><b>TOTAL : 4000m</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 : Travail Capacité</b>		<b>Thème de la Séance : Travail puissance</b>		<b>Thème de la Séance : Travail mixte</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>Partie 1 :</b> <b>300</b> en 50 Cr 50 Cr Rattrapé <b>3*100</b> 50 r 25 Br 25 Dos <b>300</b> en 50 Cr 25 Bras D 25 Bras G <b>Partie 2 :</b> <b>3*200</b> r=20" Tempo Pull <b>4*50</b> r=15' en 15 sprint 35 récup <b>6*100</b> r=15" Tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>4 en plaquette 4 en Nc</li> </ul> <b>4*50</b> r=15" En 25 pap 25 Dos <b>Récup :</b> <b>400</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras <b>TOTAL 2900</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>400</b> en 50 Cr 50 Cr Rattrapé <b>4*100</b> 50 r 25 Br 25 Dos <b>400</b> en 50 Cr 25 Bras D 25 Bras G <b>4*100</b> 4N <b>Partie 2 :</b> <b>4*200</b> r=20" Tempo Pull <b>4*50</b> r=15' en 15 sprint 35 récup <b>8*100</b> r=15" Tempo <ul style="list-style-type: none"> <li>4 en plaquette 4 en Nc</li> </ul> <b>4*50</b> r=15" En 25 pap 25 Dos <b>Récup :</b> <b>400</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras <b>TOTAL 4000</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>400</b> en 75 Cr 25 batt costal <b>Partie 2 :</b> <b>3*200</b> r=30" en pull en 25 vite 75 amplitude <b>300</b> en 50 éduc 50 Cr 3 temps <b>6*100</b> r=20" <ul style="list-style-type: none"> <li>2 en 25vite 75 ampli</li> <li>2 en 25 ampli 25 Vite 50 ampli</li> <li>2 en 50 ampli 25 vite 25 ampli</li> </ul> <b>300</b> en 50 éduc 50 Cr 3 temps <b>Partie 3 :</b> <b>3*200</b> en 75 Cr 25 ondulation <b>Récup 200</b> au choix <b>TOTAL 3000</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>600</b> en 100 Cr 50 batt costal <b>Partie 2 :</b> <b>4*200</b> r=30" en pull <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 pap 75 Cr</li> <li>1 en 25 vite 75 amplitude</li> </ul> <b>400</b> en 50 éduc 50 Cr 3 temps <b>8*100</b> r=20" <ul style="list-style-type: none"> <li>2 en 25vite 75 ampli</li> <li>2 en 25 ampli 25 Vite 50 ampli</li> <li>2 en 50 ampli 25 vite 25 ampli</li> <li>2 en 75 ampli 25 vite</li> </ul> <b>400</b> en 50 éduc 50 Cr 3 temps <b>Partie 3 :</b> <b>3*200</b> 4N en palmes <b>Récup 200</b> au choix <b>TOTAL 3800</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>400</b> en 75 Cr 25 batt + bras de Br <b>400</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé <b>Partie 2 :</b> <b>4*150</b> r=30" Pull ↗ par 50m <b>300</b> en 50 éduc 50 Cr <b>6*100</b> r=20" ↗ d 1 à 3 <b>300</b> Palmes Plaq amplitude <b>Partie 3 :</b> <b>8*50</b> r=10" <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 ondul 25 Cr</li> <li>1 en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> <b>Récup 100</b> au choix <b>TOTAL 3100</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>500</b> en 75 Cr 25 batt + bras de Br <b>500</b> en 100 Cr 75 Br 50 dos 25 pap <b>Partie 2 :</b> <b>4*200</b> r=30" Pull ↗ par 50m <b>400</b> en 50 éduc 50 Cr <b>8*100</b> r=20" ↗ d 1 à 4 <b>400</b> Palmes Plaq amplitude <b>Partie 3 :</b> <b>10*50</b> r=10" <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 ondul 25 Cr</li> <li>1 en 6 pap sprint le reste en Cr amplitude</li> </ul> <b>Récup 200</b> au choix <b>TOTAL 4100</b>

**SAMEDI**  
**14h15-17h**  
**Rdv parking Stade Nautique**

**Thème de la séance** : Sortie EF

- 2 à 3 groupes selon l'effectif de la sortie

## 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 Hélicas Travail mixte	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas Travail puissance
<p><b><u>Echauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8' tempo r=2'</li> <li>• 8 * (1' VMA 1' récup)</li> <li>• 8' tempo</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing lent</li> </ul>	<p><b><u>Echauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing + gammes + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15* (20" VMA+ / 1'10 récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing lent</li> </ul>	<p><b><u>Echauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance :</u></b></p> <p><b>A faire 4 fois</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3' tempo r=1'</li> <li>• 2' Seuil r=1'</li> <li>• 1' VMA r=1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing lent</li> </ul>	<p><b><u>Echauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing + gammes + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de Séance :</u></b></p> <p><b>Pour toutes les VMA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4*300 VMA r=100m</li> <li>• 6*200 VMA r=200m</li> <li>• 12*100 VMA+ r=100m</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing lent</li> </ul>