

## 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 : Travail progressif</b>		<b>Thème de la Séance : Travail mixte</b>		<b>Thème de la Séance : Travail de puissance (VMA)</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>2 * 300 en 150 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 Ondul</p> <p>5 * 100 en 50 éduc / 50 NC</p> <p>2 * 100 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>3 * 150 r = 20" PULL ↗ de 1 à 3</p> <p>150 en 50 Cr / 50 Dos / 50 Cr</p> <p>5 * 100 PALMES r = 15" ↗ de 100m en 100m (2 lent, 1 moyen, 2 vite)</p> <p>100 en 50 Dos / 50 Cr</p> <p>5 * 50 r = 10" ↘ dans le 50</p> <p>50 Cr Souple</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>300 en 100 Cr / 50 D2B</p> <p><b>Total : 3100m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>3 * 300 en 150 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 Ondul</p> <p>7 * 100 en 50 éduc / 50 NC</p> <p>3 * 100 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>3 * 200 r = 20" PULL ↗ de 1 à 3</p> <p>200 en 50 Cr / 50 Dos</p> <p>6 * 100 PALMES r = 15" ↗ de 2 en 2 (2 lent, 2 moyen, 2 vite)</p> <p>200 en 50 Dos / 50 Cr</p> <p>6 * 50 r = 10" ↘ dans le 50</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>300 en 100 Cr / 50 D2B</p> <p><b>Total : 4100m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>200 en 75 Cr 25 Choix 200 en 50 éduc 50 Cr</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>2* 150 Pull Tempo r=20"</p> <p>4*50 VMA r=20"</p> <p>300 Tempo r=30"</p> <p>4* 50 en 25 vite 25 récup r=20"</p> <p>2*150 Pull Tempo r=20"</p> <p>4*50 en 25 lent 25 vite r=20"</p> <p>Récup 100 au choix</p> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>300 en 75 Cr 25 Choix 300 en 50 éduc 50 Cr 300 en 100 4N 100 dos 100 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>2* 200 Pull Tempo r=20"</p> <p>4*50 VMA r=20"</p> <p>400 Tempo r=30"</p> <p>4* 50 en 25 vite 25 récup r=20"</p> <p>2*200 Pull Tempo r=20"</p> <p>4*50 en 25 lent 25 vite r=20"</p> <p>Récup 100 au choix</p> <p><b>TOTAL 2800</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>8x100 : 50 Cr / 25 jbs par nage / 25 par nage (&lt;--4N)</p> <p>4x150 : 50 Educ Cr / 50 Educ Dos / 50 Cr</p> <p>2x100 : 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>3x100 : VMA</p> <p>10x50 : Pull : 1 en Dos / 1 en Educ PA / 1 en Cr 5 tps</p> <p>2x50 : VMA 100 : VMA 2x50 : VMA</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>4x100 : Palmes : 1 en 50 Educ RA / 50 Cr ampli 1 en 50 Dos / 25 Pap / 25 ondul</p> <p>200 recup au choix</p> <p><b>TOTAL : 3300m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>8x100 : 50 Cr / 25 jbs par nage / 25 par nage (&lt;--4N)</p> <p>4x150 : 50 Educ Cr / 50 Educ Dos / 50 Cr</p> <p>4x100 : 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>5x100 : VMA</p> <p>10x50 : Pull : 1 en Dos / 1 en Educ PA / 1 en Cr 5 tps</p> <p>2x50 : VMA 3x100 : VMA 2x50 : VMA</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>6x100 : Palmes : 1 en 50 Educ RA / 50 Cr ampli 1 en 50 Dos / 25 Pap / 25 ondul</p> <p>200 recup au choix</p> <p><b>TOTAL : 4100m</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 de puissance (vitesse)</b>		<b>Thème de la Séance : Travail de résistance</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>3 * 200 en 100 Cr / 25 Br / 25 Dos / 50 4N</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>200 4N PALMES en 25 jbs / 25 NC</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>9 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 8 appuis de Sprint après chaque coulée</li> <li>1 en 25 Vite / 50 lent / 25 Vite</li> <li>1 en 50 Cr / 50 D2B</li> </ul> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>4 * 200 en 50 éduc / 100 Cr / 50 Dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 en PULL / PLAQ</li> <li>3 en PULL</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p>100 au choix</p> <p><b>Total : 3000m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>4 * 200 en 100 Cr / 25 Br / 25 Dos / 50 4N</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr</p> <p>2 * 200 4N PALMES en 25 jbs / 25 NC</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>9 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 8 appuis de Sprint après chaque coulée</li> <li>1 en 25 Vite / 50 lent / 25 Vite</li> <li>1 en 50 Cr / 50 D2B</li> </ul> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>6 * 200 en 50 éduc / 100 Cr / 50 Dos :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 en PULL / PLAQ</li> <li>3 en PULL</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p>100 au choix</p> <p><b>Total : 3900m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>300 en 100 Cr / 50 autre nage</p> <p>4 * 100 en 25 éduc / 25 NC</p> <p>2 * 100 4N ↗ de 100 en 100</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><u>A faire 2 fois</u></p> <p>2 * 150 SEUIL ; r = 30" (1ère fois en NC / 2ème en PALMES)</p> <p>100 Souple PULL au choix</p> <p>2 * 100 SEUIL NC ; r = 20" (1ère fois en PLAQ / 2ème en NC)</p> <p>100 Souple PULL au choix</p> <p><b>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</b></p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 50 Cr Amplitude / 50 Dos</li> <li>1 en 50 Rattrapé / 50 Cr</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p>100 au choix</p> <p><b>Total : 2400 ou 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>400 en 150 Cr / 50 autre nage</p> <p>5 * 100 en 25 éduc / 25 NC</p> <p>3 * 100 4N ↗ de 100 en 100</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><u>A faire 2 fois</u></p> <p>2 * 200 SEUIL ; r = 30" (1ère fois en NC / 2ème en PALMES)</p> <p>100 Souple PULL au choix</p> <p>3 * 100 SEUIL NC ; r = 20" (1ère fois en PLAQ / 2ème en NC)</p> <p>100 Souple PULL au choix</p> <p><b>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</b></p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 50 Cr Amplitude / 50 Dos</li> <li>1 en 50 Rattrapé / 50 Cr</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total : 3200 ou 3800</b></p>	<p><b>Partie 1:</b></p> <p>300 en 50Cr 25 Cr rattrapé 25 dos 2 bras</p> <p>300 avec 15 m de battement après chaque coulée</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>3*200r=20" Tempo Pull Plaq</p> <p>2*100 r=30" en 25 lent 50 Vite 25 Lent</p> <p>400 Tempo par 3</p> <p>2*100 r=30" en 25 Lent 25 Vite</p> <p>3*200r=20" Tempo Pull Plaq</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>4 * 100 Palmes r=20" en 50 batt costal 50 Cr</p> <p>Récup 100 au choix</p> <p><b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b>Partie 1:</b></p> <p>400 en 50Cr 25 Cr rattrapé 25 dos 2 bras</p> <p>400 avec 15 m de battement après chaque coulée</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>3*200r=20" Tempo Pull Plaq</p> <p>3*100 r=30" en 25 lent 50 Vite 25 Lent</p> <p>600 Tempo par 3</p> <p>3*100 r=30" en 25 Lent 25 Vite</p> <p>3*200r=20" Tempo Pull Plaq</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>4 * 200 Palmes r=20" en 50 batt costal 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 50 batt costal 50 Cr</li> <li>1 en 4N (25jbs/25 NC)</li> </ul> <p>Récup 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 4200</b></p>

SAMEDI 9h45-12h15	SAMEDI 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance</u> : Allures Course	<u>Thème de la séance</u> : Allures Course
En fonction des présences, 2 ou 3 groupes de niveau avec chacun : <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 * 10' Allures course dans la sortie</li><li>• R = 5'</li></ul>	2 ou 3 groupes avec chacun : <ul style="list-style-type: none"><li>• 3 * 10' Allures course dans la sortie</li><li>• R = 5'</li></ul> <b>VÉLO DE CHRONO AUTORISÉS → Un groupe sera dédié aux vélos de chrono.</b>

## SÉANCE COURSE À PIED

<p style="text-align: center;"><b>LUNDI</b> 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail de Résistance</p>	<p style="text-align: center;"><b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> 18h45-20h Piste GDD Travail de Résistance</p>	<p style="text-align: center;"><b>MARDI</b> 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail de puissance</p>	<p style="text-align: center;"><b>JEUDI</b> 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas Travail progressif</p>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' de footing + accélérations progressives</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2' Seuil r=1'</li> <li>● 4' Seuil r=2'</li> <li>● 6' Seuil r=3'</li> <li>● 4' Seuil r=2'</li> <li>● 2' Seuil r=1'</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> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5' Seuil ; r = 2'30"</li> <li>● 4' Seuil ; r = 2'</li> <li>● 3 * 3' Seuil ; r = 1'30"</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 + accélérations progressives</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 * (1' VMA / 1' récup)</li> <li>● 6 * (45" VMA / 45" récup)</li> <li>● 8 * (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> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3 * 4' Tempo ; r = 1'</li> <li>● 3 * 2' Seuil ; r = 1'</li> <li>● 3 * (1' VMA / 1' récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' de footing lent</li> </ul>