

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 : Travail de Puissance		Thème de la Séance : Technique		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 éduc retour doigt sur l'eau + temps de pause coude haut</p> <p>2* 200 Palmes r=20" en 50 Bras D 50 Cr 50 Bras G 50 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>200 en 50 Cr 50 Dos</p> <p>8 * 50 VMA pull r=20"</p> <p>200 en 50 Cr 50 Br</p> <p>8 * 50 VMA r=20"</p> <p>200 en 50 Cr 25 dos 25 Br</p> <p>Partie 3 :</p> <p>600 palmes plaquettes amplitude en 100 Cr 50 Dos</p> <p>Récup :</p> <p>400 en 100 Cr / 50 D2B / 50 au choix</p> <p>Total : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 éduc retour doigt sur l'eau + temps de pause coude haut</p> <p>4*100 r=10" en 25 ondulation 25 pap 25 battement dos 25 dos</p> <p>2* 200 r=20" en 50 Bras D 50 Cr 50 Bras G 50 Cr</p> <p>400 en 100 Cr 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>200 en 75 Cr 25 pap</p> <p>10 * 50 VMA pull r=20"</p> <p>200 en 50 Cr 50 Dos</p> <p>10 * 50 VMA r=20"</p> <p>200 en 50 Cr 50 Br</p> <p>Partie 3 :</p> <p>600 palmes plaquettes amplitude en 100 Cr 50 Dos</p> <p>Récup :</p> <p>400 en 100 Cr / 50 D2B / 50 au choix</p> <p>Total : 4200m</p>	<p>TRAVAIL TECHNIQUE AVEC <u>BENOIT!!</u></p>	<p>TRAVAIL TECHNIQUE AVEC <u>BENOIT!!</u></p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4x200 : 50 Cr / 50 jbs par nage / 50 Cr / 50 NC par nage (<-- 4N)</p> <p>4x100 : Palmes : 1 en Cr / 1 en Dos 25 jbs / 50 Educ / 25 NC</p> <p>3x100 : Palmes : 50 Amplitude / 50 progressif</p> <p>Partie 2 : A faire 3x 1 en Pull / 1 en Plaque / 1 en NC</p> <p>200 : Tempo r : 20s 100 : Tempo r : 15s 2x50 : Vite r : 30s</p> <p>Partie 3 :</p> <p>8x50 : 1 en Dos / 1 en 25 Cr 1 tps 25 cr 3 tps</p> <p>100 recup au choix</p> <p>TOTAL : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4x200 : 50 Cr / 50 jbs par nage / 50 Cr / 50 NC par nage (<-- 4N)</p> <p>6x100 : Palmes : 1 en Cr / 1 en Dos 25 jbs / 50 Educ / 25 NC</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Amplitude / 50 progressif</p> <p>Partie 2 : A faire 3x 1 en Pull / 1 en Plaque / 1 en NC</p> <p>2x200 : Tempo r : 20s 2x50 : Vite r : 30s</p> <p>Partie 3 :</p> <p>8x50 : 1 en Dos / 1 en 25 Cr 1 tps 25 cr 3 tps</p> <p>100 recup au choix</p> <p>TOTAL : 3800m</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	
Thème de la Séance : Travail de Puissance		Thème de la Séance : EF + Résistance		Thème de la Séance : Travail progressif	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 100 Cr / 100 autre nage 6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 NH / 50 Cr • 1 en 50 éduc / 50 Cr <p>4 * 100 en 25 Batt / 50 Cr / 25 Ondul</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 50 VMA ; r = 15" 100 Souple 4 * 100 VMA ; r = 20" 100 Souple 4 * 50 VMA ; r = 15"</p> <p>Partie 3 :</p> <p>3 * 200 PULL PLAQ en 50 Amplitude / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 3100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 100 Cr / 100 autre nage 6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 NH / 50 Cr • 1 en 50 éduc / 50 Cr <p>4 * 100 en 25 Batt / 50 Cr / 25 Ondul 2 * 100 4N</p> <p>Partie 2 :</p> <p>5 * 50 VMA ; r = 15" 100 Souple 5 * 100 VMA ; r = 20" 100 Souple 5 * 50 VMA ; r = 15"</p> <p>Partie 3 :</p> <p>3 * 300 PULL PLAQ en 50 Amplitude / 50 Cr</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3900m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>5 * 100 : 1 en Cr / 1 en Dos / 1 en Cr / 1 en Br / 1 en Cr 3 * 100 en 25 Batt / 50 NH / 25 Ondul 4 * 50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4 N • 1 en Cr ↗ <p>Partie 2 :</p> <p>200 SEUIL 3 * 100 SEUIL 200 EF PULL 3 * 100 SEUIL 200 SEUIL 200 EF</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>3 * 100 PALMES en Amplitude 1 dans chaque nage 200 4N PALMES en 25 jbs / 25 NC</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 2500 ou 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>5 * 100 : 1 en Cr / 1 en Dos / 1 en Cr / 1 en Br / 1 en Cr 4 * 100 en 25 Batt / 50 NH / 25 Ondul 6 * 50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4 N • 1 en Cr ↗ <p>Partie 2 :</p> <p>300 SEUIL 3 * 100 SEUIL 300 EF PULL 3 * 100 SEUIL 300 SEUIL 300 EF</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>4 * 100 PALMES en Amplitude 1 dans chaque nage 400 4N PALMES en 50 jbs / 50 NC</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3200 ou 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>600 en 100 Cr 50 Cr rattrapé 50 au choix 6 * 100 r=15" Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 bras D 50 bras G • 1 en Cr • 1 en batt <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 100 r=20" progressif de 1 à 3 2*150 r=30" Pull amplitude 300 progressif par 100m 2 * 150 r=30" Pull amplitude 3 * 100 r=20" progressif de 1 à 3</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>600 en 100 Cr 50 Cr rattrapé 50 au choix 6 * 100 r=15" Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 bras D 50 bras G • 1 en Cr • 1 en batt <p>2 * 300 r=30" en 100 Cr 100 4N 50 Br 50 Dos</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 r=20" progressif de 1 à 4 2*200 r=30" Pull amplitude 400 progressif dans le 400m 2 * 200 r=30" Pull amplitude 4 * 100 r=20" progressif de 1 à 4</p> <p>Récup 200 au choix</p> <p>TOTAL 4000</p>

SAMEDI VELO FEMME 9h45-12h15 Rdv parking Cour Koenig	SAMEDI VELO MIXTE 14h15-17h Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : Travail de côtes	Thème de la séance : Travail de côtes
<p><u>3 groupes de niveaux :</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Parcours avec dénivelé● Monter les bosses sur un rythme de plus en plus élevé	<p><u>3 groupes de niveaux :</u></p> <ul style="list-style-type: none">● Parcours avec dénivelé● Monter les bosses sur un rythme de plus en plus élevé

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail de puissance	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Travail de Puissance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas Travail mixte	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing + Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 * (30" VMA / 30" récup) • 6 * (1' VMA / 1' récup) • 8 * (45" VMA / 45" 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' footing • 10' de gammes + Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 * (30" VMA / 30" récup) • 6 * (1' VMA / 1' récup) • 8 * (45" VMA / 45" 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' footing • 10' de gammes + Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 * 10' tempo r=2' • 6 * 30" VMA+ r=1'30" <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"> • 30' footing • Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>Tout au Seuil avec r = 200m.</p> <p>VMA - de 16 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 800 / 1000 / 1200 / 1000 / 800 <p>VMA 16 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 800 / 1200 / 1600 / 1200 / 800 <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' de footing lent