

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 mixte		Thème de la Séance : Travail technique		Thème de la Séance : Résistance	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 100 Cr / 50 batt dos / 50 Dos / 100 Cr / 50 Ondul / 50 Br</p> <p>4 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Rattrapé / 50 Cr • 1 en 25 NH / 25 Cr <p>200 4N PALMES en 25 jbs / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3 * 100 ↗ de 1 à 3 par 100m 100 Souple</p> <p>3 * 150 ↗ de 1 à 3 par 150 m 100 Souple</p> <p>3 * 100 ↗ de 1 à 3 par 100m 100 Souple</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 100 avec Travail de coulée +++</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 100 Cr / 50 Batt dos / 50 Dos / 100 Cr / 50 Ondul / 50 Br</p> <p>4 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Rattrapé / 50 Cr • 1 en 25 NH / 25 Cr <p>2 * 200 4N PALMES en 25 jbs / 25 NC</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6 * 100 ↗ de 1 à 3 de 2 en 2 200 Pull Souple</p> <p>3 * 200 ↗ de 1 à 3 par 200m 200 pull Souple</p> <p>6 * 100 ↗ de 1 à 3 de 2 en 2 200 pull Souple</p> <p>Partie 3 :</p> <p>5 * 100 avec Travail de coulée +++</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4300m</p>	<p>SÉANCE TECHNIQUE</p>	<p>SÉANCE TECHNIQUE</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>2x300 : 75 Cr / 25 par nage</p> <p>6 *100 : Palmes : 4N (1 en Cr / 1 en Dos / 1 en Pap) en 25 jbs 50 éduc 25 Nc</p> <p>4x100 : Palmes : 1 en amplitude / 1 en progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>100 / 150 / 100 / 150 / 100 au seuil</p> <p>200 : 50 Dos / 50 Cr / 50 Batt / 50 Br</p> <p>100 / 150 / 100 / 150 / 100 au seuil</p> <p>Partie 3 :</p> <p>200 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>2x300 : 4N : 25 jbs / 25 Educ / 25 NC</p> <p>4x100 : Palmes : 1 en amplitude / 1 en progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>200 / 150 / 100 / 150 / 200 au seuil</p> <p>200 : 50 Dos / 50 Cr / 50 Batt / 50 Br</p> <p>100 / 150 / 200 / 150 / 100 au seuil</p> <p>Partie 3 :</p> <p>200 recup au choix</p> <p>TOTAL : 3700m</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 progressif		Thème de la Séance : Travail de puissance		Thème de la Séance : PAS DE SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Partie 1 : 12*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en 25 Cr 25 choix 1 en 50 Cr rattrapé 50 Cr Partie 2 : 4x400 Tempo r=45" 1 en NC / 1 en Pull / 1 en Pull Plaq / 1 en NC Partie 3 : 8 * 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en dos 2 bras 1 en 15 sprint 35 récup TOTAL : 3200m	Partie 1 : 2x400 : 200 Cr / 25 jbs 25NC par nage 4x200 : Palmes : - 1 en 100 Cr avec batt amplitude / 50 rattrapé devant / 50 DAV -1 en 100 cr avec batt ++ / 50 rattrapé cuisse / 50 DAD 3x100 : 1 en 4N / 1 en jbs de br bras de dos / 1 en Cr progressif Partie 2 : 4x500 Tempo r=30" 1 en NC / 1 en Pull / 1 en Pull Plaq / 1 en NC Partie 3 : 4x100 : - 1 en 50 Dos / 50 Br - 1 en 15m sprint / 35m recup TOTAL : 4300m	Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 Cr grand chien 400 100 Cr amplitude 100 Cr ↗ Partie 2 : 8 * 50 Pull VMA r=20" 200 en 75 Cr 25 Choix 8 * 50 VMA r=20" 200 en 75 Cr 25 Choix Partie 3 (facultatif) : 600 Palmes en 50 batt costal 50 nage au choix Récup 200 au choix TOTAL 2600	Partie 1 : 400 en 75 Cr 25 Cr grand chien 400 en 100 Cr 100 4N 400 100 Cr amplitude 100 Cr ↗ Partie 2 : 10 * 50 Pull VMA r=20" 300 en 75 Cr 25 Choix 10 * 50 VMA r=20" 300 en 75 Cr 25 Choix Partie 3 (facultatif) : 600 Palmes en 50 batt costal 50 nage au choix Récup 200 au choix TOTAL 3600	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE

SAMEDI VELO FEMME 9h45-12h15 Rdv parking Cour Koenig	SAMEDI VELO MIXTE 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : Enchaînement	Thème de la séance : Enchaînement
<p data-bbox="150 432 551 464"><u>2 ou 3 groupes de niveaux :</u></p> <ul data-bbox="203 507 1099 539" style="list-style-type: none"><li data-bbox="203 507 1099 539">• Sortie longue suivi d'un enchaînement à pied de 30 minutes	<p data-bbox="1120 432 1520 464"><u>2 ou 3 groupes de niveaux :</u></p> <ul data-bbox="1173 507 2018 571" style="list-style-type: none"><li data-bbox="1173 507 2018 571">• Sortie longue suivi d'un enchaînement à pied de 30 à 40 minutes

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail progressif	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Travail de résistance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Parking Cour Koenig Travail de résistance	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Parking Cour Koenig Travail mixte
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' de footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2*4' tempo r=1' ● 4*2' Seuil r=1' ● 4*30" VMA+ r=1' <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' de footing ● 10' de gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 * 2' ; r = 1' ● 2 * 3' ; r = 1'30" ● 2 * 5' ; r = 2'30" <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"> ● 20' de footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6'/2'/6'/2'/6' au Seuil ● r=2' <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' de footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 * 6' avec : <ul style="list-style-type: none"> ○ 30" Vite ○ 5' Tempo ○ 30" Vite <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' Footing lent