

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 Résistance		Thème de la Séance : Travail progressif		Thème de la Séance : EF + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Rattrapé / 50 - cp de bras / 50 4N • 1 en 25 Dos / 25 Br / 50 Cr <p>400 PALMES en 50 Toupie / 25 Cr / 25 Vite</p> <p>Partie 2 :</p> <p>2 * 200 SEUIL ; r = 30"</p> <p>100 Souple en PULL</p> <p>4 * 100 SEUIL ; r = 15"</p> <p>100 Souple en PULL</p> <p>2 * 200 SEUIL ; r = 30"</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2 * 200 Palmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Batt V / 50 Cr / 25 Batt D • 1 en 25 Ondul V / 50 Dos / 25 Ondul D <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Rattrapé / 50 - cp de bras / 50 4N • 1 en 25 Dos / 25 Br / 50 Cr <p>600 PALMES en 50 Toupie / 75 Cr amplitude 25 Vite</p> <p>Partie 2 :</p> <p>300 SEUIL ; r = 45"</p> <p>200 SEUIL ; r = 30"</p> <p>100 Souple en PULL</p> <p>5 * 100 SEUIL ; r = 15"</p> <p>100 Souple en PULL</p> <p>200 SEUIL ; r = 30"</p> <p>300 SEUIL ; r = 45"</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2 * 400 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Batt V / 50 Cr / 25 Batt D • 1 en 25 Ondul V / 50 Dos / 25 Ondul D <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6x100 : - 1 en Cr - 1 en 25 Batt V / 25 Cr / 25 Batt D / 25 Dos</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3x200 : Progressif de 1 à 3 : 1 en EF / 1 en Tempo / 1 au Seuil R : 20s (après EF) / 40s (Après Tempo)</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : Palmes : 25 Ondul par face / 25 Batt par face / 50 Cr avec Batt ++</p> <p>200 recup au choix</p> <p>TOTAL : 1800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>6x100 : - 1 en Cr - 1 en 25 Batt V / 25 Cr / 25 Batt D / 25 Dos - 1 en 4N</p> <p>4x150 : 2 premiers en NC / 2 derniers en Plaquettes 100 Cr amplitude / 50 Progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3x300 : Progressif de 1 à 3 : 1 en EF / 1 en Tempo / 1 au Seuil R : 20s (après EF) / 40s (Après Tempo)</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : Palmes : 25 Ondul par face / 25 Batt par face / 50 Cr avec Batt ++</p> <p>200 recup au choix</p> <p>TOTAL : 2700m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>200 Cr : 50 3tps / 50 5tps</p> <p>2x100 : 50 Hybride / 50 Cr</p> <p>2x200 : Palmes : 50 Batt par face / 50 Cr / 50 Ondul par face / 50 Dos</p> <p>6x50 : Palmes : 15m sprint / 35m recup</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4x100 : Plaquettes : 50 Educ PA / 50 Cr</p> <p>4x50 : Plaquettes : 15m vite / 35m recup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>3x200 : Pull : 1 en - cp de bras / 1 en Respi 5-7tps / 1 en NC</p> <p>6x50 : 25m EF / 10m sprint / 15m recup</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 2800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 Cr : 50 3tps / 50 5tps</p> <p>4x100 : 50 Hybride / 50 Cr</p> <p>3x200 : Palmes : 50 Batt par face / 50 Cr / 50 Ondul par face / 50 Dos</p> <p>6x50 : Palmes : 15m sprint / 35m recup</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4x100 : Plaquettes : 50 Educ PA / 50 Cr</p> <p>4x50 : Plaquettes : 15m vite / 35m recup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>3x300 : Pull : 1 en - cp de bras / 1 en Respi 5-7tps / 1 en NC</p> <p>6x50 : 25m EF / 10m sprint / 15m recup</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3700m</p>

SAMEDI VELO FEMME 9h45-12h15 Rdv parking Cour Koenig	SAMEDI VELO MIXTE 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : Sorties Longues	Thème de la séance : Sorties Longues
<p><u>2 ou 3 groupes de niveaux :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Sortie longue fonction du temps	<p><u>2 ou 3 groupes de niveaux :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Sortie longue fonction du temps

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Travail de Vitesse	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail progressif	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<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"> • 3' / 4' / 5' / 4' / 3' au Seuil • r=½ temps d'effort <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"> • 25' de footing • 10' de gammes • Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 à 10 * 200m • r = 300m en footing <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' de footing 	<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>PAS DE SÉANCE</p>