

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 : EF + Sprint		Thème de la Séance : Travail technique		Thème de la Séance : Puissance	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>2 * 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Br / 50 Dos <p>4 * 100 en 25 éduc / 50 Cr / 25 NH</p> <p>2 * 100 en 50 Progressif / 50 EF</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 300 : (2 en PULL / 2 en NC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 10 appuis de Sprint après chaque coulée • 1 en 50 Amplitude / 50 fréquence / 50 Cr <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 200 PALMES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Ondul Toupie/ 50 Batt Toupie • 1 en 4N <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>4 * 200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Br / 50 Dos <p>4 * 100 en 25 éduc / 50 Cr / 25 NH</p> <p>2 * 100 en 50 Progressif / 50 EF</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6 * 300 : (2 en PULL / 4 en NC)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 10 appuis de Sprint après chaque coulée • 1 en 50 Amplitude / 50 fréquence / 50 Cr <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 200 PALMES :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Ondul Toupie/ 50 Batt Toupie • 1 en 4N <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4200m</p>	<p><u>Séance avec Benoit</u></p>	<p><u>Séance avec Benoit</u></p>	<p>Partie 1 :</p> <p>200 : Cr</p> <p>4x100 : - 1 en 50 Educ PA / 50 Dos - 1 en 50 Educ RA / 50 Cr</p> <p>2x150 : 50 Ondul / 50 Br / 50 Cr Progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6x50 : VMA : D : 1'</p> <p>2x250 : Palmes : 50 Toupie / 50 Educ Cr / 50 Educ Dos / 100 Cr</p> <p>6x50 : VMA : D : 1'</p> <p>2x200 : Pull : 100 Respi 2/2/7 - 100 -cp de bras</p> <p>4X50 : VMA : D : 1'</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : 50 Educ RA-PA (même que les premiers) / 50 Cr</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 : Cr</p> <p>6x100 : - 1 en 50 Educ PA / 50 Dos - 1 en 50 Educ RA / 50 Cr</p> <p>2x150 : 50 Ondul / 50 Br / 50 Cr Progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>8x50 : VMA : D : 1'</p> <p>2x250 : Palmes : 50 Toupie / 50 Educ Cr / 50 Educ Dos / 100 Cr</p> <p>8x50 : VMA : D : 1'</p> <p>2x200 : Pull : 100 Respi 2/2/7 - 100 -cp de bras</p> <p>4X50 : VMA : D : 1'</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4x100 : 50 Educ RA-PA (même que les premiers) / 50 Cr</p> <p>200 recup</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 : Progressif		Thème de la Séance : Résistance		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>6x100 : - 1 en Cr - 1 en 25 Batt V / 25 Cr / 25 Batt D / 25 Dos</p> <p>3x200 : Pull : 50 Educ Cr / 100 Cr respi 4/5/6/7 tps / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>4x150 : 2 premiers en NC / 2 derniers en Plaquettes 50 Educ Cr / 50 Cr amplitude / 50 Progressif</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>300 : Palmes Plaquettes : 100 Cr moins de coup de bras possible / 50 Dos</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 : 3300m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>9x100 : - 1 en Cr - 1 en 25 Batt V / 25 Cr / 25 Batt D / 25 Dos - 1 en 4N</p> <p>3x200 : Pull : 50 Educ Cr / 100 Cr respi 4/5/6/7 tps / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>4x150 : 2 premiers en NC / 2 derniers en Plaquettes 50 Educ Cr / 50 Cr amplitude / 50 Progressif</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3x400 : 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>300 : Palmes Plaquettes : 100 Cr moins de coup de bras possible / 50 Dos</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 : 4200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 200 en 75 Cr / 25 autre nage 4 * 100 en 50 éduc / 50 Cr / 50 Batt</p> <p>4 * 50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en Cr ↗ <p>Partie 2 :</p> <p>8 * 50 Seuil ; r = 15" 100 Souple 4 * 100 Seuil ; r = 20" 100 Souple 8 * 50 Seuil ; r = 15"</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 300 en 75 Cr / 25 autre nage 4 * 150 en 50 éduc / 50 Cr / 50 Batt</p> <p>6 * 50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en Cr ↗ <p>Partie 2 :</p> <p>10 * 50 Seuil ; r = 15" 100 Souple 5 * 100 Seuil ; r = 20" 100 Souple 10 * 50 Seuil ; r = 15"</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 3700m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 75 cr 25 batt 50 Cr 50 nage au choix</p> <p>4*100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 rattrapé 25 bras D 25 bras G • 1 en Cr amplitude <p>Partie 2 :</p> <p>400 Tempo Pull Pla</p> <p>4*50 r=20" en 25 vite 25 récup</p> <p>400 Tempo Pull</p> <p>4*50 r=20" en 25 lent 25 vite</p> <p>400 Tempo par 2 relais par 100 m</p> <p>4 * 50 r=20" en 25 vite 25 récup</p> <p>Récup 300 au choix</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>600 75 cr 25 batt 50 Cr 50 nage au choix</p> <p>6*100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 rattrapé 25 bras D 25 bras G • 1 en Cr amplitude <p>Partie 2 :</p> <p>500 Tempo Pull Pla</p> <p>4*50 r=20" en 25 vite 25 récup</p> <p>500 Tempo Pull</p> <p>4*50 r=20" en 25 lent 25 vite</p> <p>500 Tempo par 2 relais par 100m</p> <p>4 * 50 r=20" en 25 vite 25 récup</p> <p>Partie 3 :</p> <p>400 4N Palmes en 50 jambes 50 NC</p> <p>Récup 300 au choix</p> <p>TOTAL 4000</p>

Séance Cyclisme

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

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail mixte	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Résistance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail puissance	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas Travail Progressif
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' de footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6' tempo r=2' • 6 * (20" VMA / 40" récup) • 6' tempo r=2' • 6* (20" VMA / 40" récup) • 6' tempo <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' Gammes et accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' Seuil • 4' Seuil • 3' Seuil • 4' Seuil • 5' 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"> • 30' de footing + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>A faire 2 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 * (45" VMA / 45" récup) • 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"> • 25' de footing • 10' Gammes et accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>A faire 2 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 6' Tempo • 4' Seuil • 2 * 1' VMA • r = 2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' de footing lent