

CONTENU DE LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ADULTE
SÉANCE NATATION

MARDI		MERCREDI	
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 technique		Thème de la Séance : Progressif	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<u>Séance avec Benoît</u>	<u>Séance avec Benoît</u>	<u>Partie 1 :</u> 400 : 75 Cr / 25 Batt par face 2x200 : 4N : 25 jbs / 25 NC 4x100 : Pull : 50 Educ PA / 50 Cr <u>Partie 2 :</u> 3x200 : EF / Tempo / Seuil / VMA 2x150 : 50 Dos / 50 Br / 50 Cr 6x100 : 2 en EF / Tempo / Seuil / VMA 2x150 : 50 Nage Hybride / 50 Cr / 50 respi 3/5/7 <u>Partie 3 :</u> 200 recup au choix TOTAL : 3200m	<u>Partie 1 :</u> 400 : 75 Cr / 25 Batt par face 3x200 : 4N : 25 jbs / 25 NC 6x100 : Pull : 50 Educ PA / 50 Cr <u>Partie 2 :</u> 4x200 : EF / Tempo / Seuil / VMA 2x150 : 50 Dos / 50 Br / 50 Cr 8x100 : 2 en EF / Tempo / Seuil / VMA 2x150 : 50 Nage Hybride / 50 Cr / 50 respi 3/5/7 <u>Partie 3 :</u> 200 recup au choix TOTAL : 4000m

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 : Capacité		Thème de la Séance : Travail de vitesse		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>400 : 250 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 Batt</p> <p>4x100 : Palmes : + gde coulée possible : 50 Batt / 50 Cr</p> <p>4x100 : Pull : 50 Educ PA / 50 respi 3/5/7</p> <p>Partie 2 :</p> <p>2x300 : Tempo : Pull Plaquettes</p> <p>2x50 : Vite : Pull Plaquettes</p> <p>300 : Tempo : Pull</p> <p>2x50 : Vite : Pull</p> <p>3x100 : Tempo : NC</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2x250 : 50 Batt / 50 Educ RA / 100 Cr / 50 Dos</p> <p>100m recup au choix</p> <p>TOTAL : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>2x400 : 250 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 Batt</p> <p>4x100 : Palmes : + gde coulée possible : 50 Batt / 50 Cr</p> <p>4x100 : Pull : 50 Educ PA / 50 respi 3/5/7</p> <p>Partie 2 :</p> <p>2x400 : Tempo : Pull Plaquettes</p> <p>2x50 : Vite : Pull Plaquettes</p> <p>500 : Tempo : Pull</p> <p>2x50 : Vite : Pull</p> <p>5x100 : Tempo : NC</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2x250 : 50 Batt / 50 Educ RA / 100 Cr / 50 Dos</p> <p>200 : 1 en 4N / 1 au choix</p> <p>TOTAL : 4500m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>200 Cr</p> <p>2 * 100 en 50 NH / 50 Nage autre que Cr</p> <p>4 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Amplitude / 25 Cr 1 en 50 4N / 50 Cr ↗ <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 EF avec 10 appuis de Sprint après la coulée. Décalage d'une coulée à chaque 100m.</p> <p>4 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 en 25 Sprint / 75 EF 3 en 75 EF / 25 Sprint <p>4 * 100 PALMES avec 25 Batt Sprint / 75 batt au choix</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>3 * 300 en 50 jbs / 50 NC :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Dos 1 en Br 1 en Cr <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2200m ou 3100m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>300 Cr</p> <p>3 * 100 en 50 NH / 50 Nage autre que Cr</p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Amplitude / 25 Cr 1 en 50 4N / 50 Cr ↗ <p>Partie 2 :</p> <p>4 * 100 EF avec 10 appuis de Sprint après la coulée. Décalage d'une coulée à chaque 100m.</p> <p>6 * 100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 3 en 25 Sprint / 75 EF 3 en 75 EF / 25 Sprint <p>5 * 100 PALMES avec 25 Batt Sprint / 75 batt au choix</p> <p>Partie 3 : (OPTIONNELLE)</p> <p>3 * 300 en 50 jbs / 50 NC :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Dos 1 en Br ou en PAP 1 en Cr <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 2900m ou 3800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 75 Cr 25 batt Ventral 25 Dos 2 bras</p> <p>4*100 r=20" en 25 Cr 25 dos 25 Cr 25 Br</p> <p>Partie 2 :</p> <p>6 * 200 r=30" (1 / 2 en pull)</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 en 150 tempo 50 VMA 2 en 100 tempo 50 VMA 50 tempo 2 en 50 tempo 50 VMA 100 tempo <p>6 * 100 Palmes r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 batt costal 50 Cr 1 en 50 éduc 50 Cr <p>Récup :</p> <p>400 en 50 Cr 50 choix</p> <p>TOTAL 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>600 en 100 Cr 25 batt Ventral 25 batt Dorsal</p> <p>4*150 r=20" en 50 Cr 50 4N 50 Br</p> <p>Partie 2 :</p> <p>8 * 200 r=30" (1 / 2 en pull)</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 en 150 tempo 50 VMA 2 en 100 tempo 50 VMA 50 tempo 2 en 50 tempo 50 VMA 100 tempo 2 en 50 VMA 150 tempo <p>8 * 100 Palmes r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 50 éduc 50 Cr <p>Récup :</p> <p>400 en 50 Cr 50 choix</p> <p>TOTAL 4000m</p>

Séance Cyclisme

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

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Puissance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas Résistance
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' de footing ● 10' de gammes + Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 fois 8 * 30" VMA / 30" récup ● 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"> ● 25' de footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 * 5' (2' tempo-1' VMA-2' tempo) 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' de Gammes + Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA de - de 16 : 800 / 1200 / 800 / 1200 / 800 r = 200</p> <p>VMA de 16 et + : 1000 / 1500 / 1000 / 1500 / 1000 r = 200 après les 1000m / 300 après les 1500m</p> <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' de footing lent