

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 Progressif		Thème de la Séance :		Thème de la Séance : Capacité	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>Partie 1 :</p> <p>5 * 100 : Cr / Br / Cr / Dos / Cr / 25 PAP 25 Ondul / Cr 5 * 100 en 25 BD / 25 BG / 50 Cr : 1 en Cr / 1 en Br / 1 en Cr / 1 en Dos / 1 en Cr 2 * 100 en 50 Ampli / 50 Cr ↗</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois :</u> 400 Tempo 300 Seuil 2 * 100 VMA R = 30" après le tempo ; 45" après le seuil ; 15" après la VMA</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 150 PALMES en 50 Ondul / 50 Batt / 50 4N</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>7 * 100 : Cr / Br / Cr / Dos / Cr / 25 PAP 25 Ondul / Cr 5 * 100 en 25 BD / 25 BG / 50 Cr : 1 en Cr / 1 en Br / 1 en Cr / 1 en Dos / 1 en Cr 2 * 100 en 50 Ampli / 50 Cr ↗</p> <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 2 fois :</u> 400 Tempo 300 Seuil 2 * 100 VMA R = 30" après le tempo ; 45" après le seuil ; 15" après la VMA</p> <p>Partie 3 :</p> <p>4 * 150 PALMES en 50 Ondul / 50 Batt / 50 4N</p> <p>Récup :</p> <p>200 au choix</p> <p>Total : 4000m</p>	<p><u>Séance avec Benoît</u></p>	<p><u>Séance avec Benoît</u></p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3x300 : - 1 en Cr - 1 en 50 Dos / 50 Br / 50 Cr - 1 en 50 Batt D / 50 Dos / 50 jbs de Br / 50 Br / 50 Batt V / 50 Cr</p> <p>3x200 : Palmes : 50 ondul / 50 Dos / 50 Educ Cr / 50 Cr</p> <p>Partie 2 :</p> <p>Tempo : 200 / 300 / 400 / 300 / 200 r : 20s / 30s / 30s / 30s</p> <p>200 et 300 en Pull Plaq / 400 en NC / 300 et 200 en Pull</p> <p>Partie 3 :</p> <p>300 recup au choix</p> <p>TOTAL : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3x300 : - 1 en Cr - 1 en 50 Dos / 50 Br / 50 Cr - 1 en 50 Batt D / 50 Dos / 50 jbs de Br / 50 Br / 50 Batt V / 50 Cr</p> <p>3x200 : Palmes : 50 ondul / 50 Dos / 50 Educ Cr / 50 Cr</p> <p>3x100 : 4N : 2ème en jbs</p> <p>Partie 2 :</p> <p>Tempo : 300 / 400 / 500 / 400 / 300 r : 20s / 30s / 30s / 30s</p> <p>300 et 400 en Pull Plaq / 500 en NC / 400 et 300 en Pull</p> <p>Partie 3 :</p> <p>300 recup au choix</p> <p>TOTAL : 4000m</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 : Séance Mixte		Thème de la Séance : Puissance		Thème de la Séance : Travail mixte	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
11x300 : R : 30s <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Cr - 1 en 50 Batt / 50 Dos / 50 Br - 1 en 50 Educ Cr / 50 Cr - 1 en 4N : 100 jbs / 100 educ / 100 NC - 1 en Tempo Pull Plaq - 1 en Tempo Pull - 1 en Tempo NC - 1 en 25 Vite / 75 recup - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr - 1 en 25 vite / 25 recup - 1 en recup TOTAL : 3300m	11x400 : R : 30s <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Cr - 1 en 50 Batt / 50 Dos / 50 Br / 50 Cr - 1 en 50 Educ Cr / 50 Cr - 1 en 4N : 100 NC / 100 jbs / 100 educ / 100 NC - 1 en Tempo Pull Plaq - 1 en Tempo Pull - 1 en Tempo NC - 1 en 25 Vite / 75 recup - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr - 1 en 25 vite / 25 recup - 1 en recup TOTAL : 4400m	Partie 1 : 5 * 200 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Rattrapé / 25 Cr / 25 Ampli / 25 Cr • 1 en 50 Cr / 50 3N • 2 en 50 / 50 Cr / 50 Dos Partie 2 : 3 * 50 VMA ; r = 10" 2 * 100 VMA ; r = 15" 100 Souple 2 * 100 VMA ; r = 15" 3 * 50 VMA ; r = 10" Partie 3 : OPTIONNELLE 2 * 400 en 50 Batt / 50 Cr Récup : 200 au choix Total : 2000m ou 2800m	Partie 1 : 5 * 300 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Rattrapé / 25 Cr / 25 Ampli / 25 Cr • 1 en 50 Cr / 50 3N • 2 en 50 / 50 Cr / 50 Dos Partie 2 : 3 * 50 VMA ; r = 10" 3 * 100 VMA ; r = 15" 100 Souple 3 * 100 VMA ; r = 15" 3 * 50 VMA ; r = 10" Partie 3 : OPTIONNELLE 2 * 400 en 50 Batt / 50 Cr Récup : 200 au choix Total : 2700m ou 3500m	Partie 1 : 6 * 100 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 1Cr • 1 en 25 bras D 25 bras G 50 Cr 1 temps 2 * 200 en 50 Cr rattrapé 50 Cr 3 temps Partie 2 : 4 * 300 r=30" : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 VMA 75 tempo en pull • 1 en 15 Vite 85 EF 600 Palmes Plaq en 100 Cr 50 dos Récup 400 en 50 Cr 50 au choix TOTAL 3200	Partie 1 : 9 * 100 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 1Cr • 1 en 25 bras D 25 bras G 50 Cr 1 temps • 1 en 4N 2 * 300 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt V 25 Cr 25 batt D 25 dos • 1 en 25 batt costal 25 Cr Partie 2 : 4 * 400 r=30" : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 VMA 150 tempo en pull • 1 en 25 Vite 75 EF 600 Palmes Plaq en 100 Cr 50 dos Récup 400 en 50 Cr 50 au choix TOTAL 4100

Séance Cyclisme

SAMEDI VELO FEMME 9h45-12h15 Rdv parking Cour Koenig	SAMEDI VELO MIXTE 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : Sortie Aéro	Thème de la séance : Sortie Aéro
<p>Nombre de groupes en fonction des présences.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sortie longue en aéro.	<p>Nombre de groupes en fonction des présences.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sortie longue en aéro.

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail progressif	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Résistance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail de résistance	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas 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"> • 4 * 5' progressif de 1 à 4 • 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"> • 20' de footing • 10' de Gammes • Accélérations Progressives <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4' Seuil ; r = 2' • 2 * 6' Seuil ; r = 3' • 4' Seuil ; r = 2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' de footing lent 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 25' de footing + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2' / 3' / 4' / 4' / 3' / 2' 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' footing • 10' Gammes et Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p><u>A faire 3 fois :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3' tempo 1' VMA 3' Tempo • R = 3' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' de footing lent