

## 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	
<b>Thème de la Séance : Résistance</b>		<b>Thème de la Séance :</b>		<b>Thème de la Séance : EF + Sprint</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>2 * 250 :</b> 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 PAP</p> <p><b>2 * 250 :</b> 50 éduc Cr / 50 Cr / 50 Batt / 50 Cr / 50 Amplitude</p> <p><b>2 * 200 :</b> 100 4N / 50 Cr ↗ / 50 EF</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>2 * 150 Seuil</b></p> <p><b>200 Seuil</b></p> <p><b>100 Souple</b></p> <p><b>2 * 200 Seuil</b></p> <p><b>150 Seuil</b></p> <p><b>50 Souple</b></p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>2 * 200 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr PULL-BUOY</li> <li>• 1 en NH</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>100</b> au choix</p> <p><b>Total : 3100m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>2 * 250 :</b> 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 PAP</p> <p><b>2 * 250 :</b> 50 éduc Cr / 50 Cr / 50 Batt / 50 Cr / 50 Amplitude</p> <p><b>2 * 200 :</b> 100 4N / 50 Cr ↗ / 50 EF</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>2 * 200 Seuil</b></p> <p><b>300 Seuil</b></p> <p><b>200 Souple</b></p> <p><b>2 * 300 Seuil</b></p> <p><b>200 Seuil</b></p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>3 * 200 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 4N PALMES en 25 jbs / 25 NC</li> <li>• 1 en Cr Pull élastique</li> <li>• 1 en NH</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>100</b> au choix</p> <p><b>Total : 3800m</b></p>	<p><b><u>Séance avec Benoît</u></b></p>	<p><b><u>Séance avec Benoît</u></b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>4x100 :</b> 50 Cr / 25 Batt par face / 25 Dos</p> <p><b>4x200 : Palmes :</b> - 1 en 50 + gde coulée possible, fin en ondul / 50 Educ Pap / 50 Educ Cr / 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 50 Batt / 50 Educ Dos / 50 Educ Cr / 50 Cr</li> </ul> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>2x150 :</b> 15 Sprint / 35 recup / 50 Dos / 25 BD / 25 BG</p> <p><b>2x200 :</b> 10m sprint au 25, 75, 125 et 175m, le reste en EF</p> <p><b>4x100 : Pull :</b> 50 Pull Cheville / 50 educ PA</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>6x50 :</b> 1 en 35m EF - 15m sprint / 1 par nage</p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 3000m</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>4x100 :</b> 50 Cr / 25 Batt par face / 25 Dos</p> <p><b>4x200 : Palmes :</b> - 1 en 50 + gde coulée possible, fin en ondul / 50 Educ Pap / 50 Educ Cr / 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 50 Batt / 50 Educ Dos / 50 Educ Cr / 50 Cr</li> </ul> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>4x150 :</b> 15 Sprint / 35 recup / 50 Dos / 25 BD / 25 BG</p> <p><b>3x200 :</b> 10m sprint au 25, 75, 125 et 175m, le reste en EF</p> <p><b>6x100 : Pull :</b> 50 Pull Cheville / 50 educ PA</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>12x50 :</b> 1 en 35m EF - 15m sprint / 1 par nage</p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 3800m</b></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	
<b>Thème de la Séance : Mixte</b>		<b>Thème de la Séance : Progressif</b>		<b>Thème de la Séance :</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>Partie 1 :</b> <b>3x200</b> : - 1 en Cr - 1 en 50 Cr / 50 Br / 50 Dos / 50 Cr - 1 en 25 Jbs / 25 NC  <b>4x150 : Pull</b> : 50 Respi 3/4/5/6 / 50 Educ / 50 amplitude  <b>Partie 2 :</b> <b>300 : Pull : Tempo</b> <b>4x50</b> : 15m sprint / 35m recup <b>2x150 : Tempo</b> <b>4x50</b> : 15m sprint / 35m recup <b>3x100 : Tempo</b>  <b>Partie 3 :</b> <b>2x200 : Palmes</b> : 50 Toupie / 50 Educ Ra / 50 Cr / 50 Dos  <b>4x100 : Palmes</b> : 1 en 10 coups de bras survitesse / le reste en tempo 1 en moins coups de bras  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 3200m</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>3x200</b> : - 1 en Cr - 1 en 50 Cr / 50 Br / 50 Dos / 50 Cr - 1 en 25 Jbs / 25 NC  <b>4x150 : Pull</b> : 50 Respi 3/4/5/6 / 50 Educ / 50 amplitude  <b>Partie 2 :</b> <b>400 : Pull : Tempo</b> <b>4x50</b> : 15m sprint / 35m recup <b>2x200 : Tempo</b> <b>4x50</b> : 15m sprint / 35m recup <b>4x100 : Tempo</b>  <b>Partie 3 :</b> <b>2x200 : Palmes</b> : 50 Toupie / 50 Educ Ra / 50 Cr / 50 Dos  <b>6x100 : Palmes</b> : 1 en 10 coups de bras survitesse / le reste en tempo 1 en moins coups de bras  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3800m</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>4 * 200</b> : • 1 en 100 Cr / 50 Dos / 50 Br • 1 en 25 éduc / 25 Cr • 1 en 100 PULL / 100 PULL Genoux / 50 PULL Chevilles  <b>Partie 2 :</b> <b>3 * 150 Tempo ; r = 15"</b> <b>100 Souple</b> <b>4 * 100 Seuil ; r = 20"</b> <b>100 Souple</b> <b>5 * 50 VMA ; r = 30"</b>  <b>Partie 3 : Optionnelle</b> <b>600 PALMES PLAQ</b> en 50 Ondul / 50 Batt / 100 4N Amplitude  <b>Récup :</b> <b>200</b> au choix  <b>Total : 2300m ou 2900m</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>4 * 250</b> : • 1 en 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 PAP • 1 en 25 éduc / 25 Cr • 1 en 100 PULL / 100 PULL Genoux / 50 PULL Chevilles  <b>Partie 2 :</b> <b>3 * 200 Tempo ; r = 15"</b> <b>100 Souple</b> <b>5 * 100 Seuil ; r = 20"</b> <b>100 Souple</b> <b>4 * 100 VMA ; r = 30"</b>  <b>Partie 3 : Optionnelle</b> <b>600 PALMES PLAQ</b> en 50 Ondul / 50 Batt / 100 4N Amplitude  <b>Récup :</b> <b>200</b> au choix  <b>Total : 2900m ou 3500m</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>600</b> en 100 Cr 50 Choix <b>6 * 100 r=10"</b> • 1 en 50 éduc 50 Cr • 1 en respi 229  <b>Partie 2 :</b> <b>6 * 50 r=15"</b> • 1 en Cr progressif • 1 en dos <b>300 ↗</b> par 100m <b>6*50 pull r=15"</b> • 1 Vite • 1 lent <b>300</b> seuil par 2 relais par 50m <b>6*50 Palmes</b> en 15 sprint 35 recup <b>Récup</b> : 300 au choix <b>TOTAL 3000m</b>	<b>Partie 1 :</b> <b>600</b> en 100 Cr 50 Choix <b>6 * 100 r=10"</b> • 1 en 50 éduc 50 Cr • 1 en respi 229  <b>3* 200 r=20"</b> en 50 Cr 100 4N 50 dos 2 bras  <b>Partie 2 :</b> <b>8 * 50 r=15"</b> • 1 en Cr progressif • 1 en dos <b>400 ↗</b> par 100m <b>8*50 pull r=15"</b> • 1 Vite • 1 lent <b>400</b> seuil par 2 relais par 100m <b>8*50 Palmes</b> en 15 sprint 35 recup <b>Récup</b> : 200 au choix <b>TOTAL 4000m</b>

## Séance Cyclisme

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

## SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Puissance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas Puissance
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' de footing + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p>A faire 2 fois</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6' Tempo r=2'</li> <li>● 6 * (20" VMA+ / 40" récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' de footing lent</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' de footing</li> <li>● 10' de gammes</li> <li>● Accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p>A faire 5 ou 6 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15" Vite / r = 30"</li> <li>● 30" Vite / r = 1'</li> <li>● 45" Vite / r = 1'30"</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' de footing lent</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 25' de footing + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Footing récup de Deauville</li> </ul> <p>Ou</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 12*(1'30" au Seuil r=45")</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' de footing lent</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 25' de footing</li> <li>● 10' de Gammes + Accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><u>VMA de 16 et + :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5 * 200 VMA ; r = 100</li> <li>● 5 * 300 VMA ; r = 100</li> <li>● 5 * 400 VMA ; r = 200</li> </ul> <p><u>VMA de - 16 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 * 200 VMA ; r = 100</li> <li>● 4 * 300 VMA ; r = 100</li> <li>● 4 * 400 VMA ; r = 200</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' de footing lent</li> </ul>