

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 : Mixte		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>3 * 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 100 Cr / 50 Br / 50 Dos • 1 en 50 NH / 50 Cr • 1 en 50 Cr ↗ / 50 EF <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 3 fois :</u> 300 Tempo ; r = 30" 2 * 50 Vite ; r = 50m 1 fois en PULL / 1 fois en PALMES / 2 fois en NC</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2 * 200 en 50 Ondul / 50 Batt / 100 4N</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3 * 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 100 Cr / 50 Br / 50 Dos • 1 en 50 NH / 50 Cr • 1 en 50 Cr ↗ / 50 EF <p>Partie 2 :</p> <p><u>A faire 4 fois :</u> 300 Tempo ; r = 30" 2 * 50 Vite ; r = 50m 1 fois en PULL / 1 fois en PALMES / 2 fois en NC</p> <p>Partie 3 :</p> <p>3 * 200 en 50 Ondul / 50 Batt / 100 4N</p> <p>Récup :</p> <p>300 au choix</p> <p>Total : 3800m</p>	<p>TRAVAIL TECHNIQUE AVEC BENOIT</p>	<p>TRAVAIL TECHNIQUE AVEC BENOIT</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3x300 : 1 en Cr / 1 en 50 Cr - 50 BR - 50 Dos / 1 en 25 jbs - 25 NC - 100 Cr</p> <p>4x100 : Pull : 1 en 50 Respi 4-5-6-7 / 50 - cp de bras 1 en 50 6 appuis gd chien, 6 appuis Cr / 50 Cr</p> <p>2x150 : 50 educ / 50 Cr progressif / 50 Cr ampli</p> <p>Partie 2 :</p> <p>2x100 : vma 4x50 : vma</p> <p>400 : 50 Batt / 50 Br / 50 Dos / 50 Cr</p> <p>2x100 : vma 4x50 : vma</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2x200 : Palmes : 100 Batt / 50 Educ / 50 Cr recup</p> <p>TOTAL : 3200m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3x300 : 1 en Cr / 1 en 50 Cr - 50 BR - 50 Dos / 1 en 25 jbs - 25 NC - 100 Cr</p> <p>6x100 : Pull : 1 en 50 Respi 4-5-6-7 / 50 - cp de bras 1 en 50 6 appuis gd chien, 6 appuis Cr / 50 Cr</p> <p>2x150 : 50 educ / 50 Cr progressif / 50 Cr ampli</p> <p>Partie 2 :</p> <p>3x100 : vma 4x50 : vma</p> <p>400 : 50 Batt / 50 Br / 50 Dos / 50 Cr</p> <p>2x100 : vma 6x50 : vma</p> <p>Partie 3 :</p> <p>3x200 : Palmes : 100 Batt / 50 Educ / 50 Cr 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 : Technique 4N + Sprint		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>400 : Palmes : 150 Cr / 50 Dos</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Ondul par face / 50 Cr</p> <p>6x50 : 1 en 25 Educ Pap - 25 Cr / 1 en 15m pap sprint - 35m Cr recup</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4x100 : 25 Batt par face / 25 Educ Dos / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>6x50 : 1 en 15m dos sprint - 35m Cr recup / 1 en 15m Cr sprint - 35m Cr recup</p> <p>2x100 : 50 Educ Br / 25 Br / 25 Cr</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2x200 :Pull : 50 Educ Cr / 100 Cr ampli / 15m sprint / 35m recup</p> <p>6x50 : 1 en 10m sprint par nage - 40m recup / 1 en -cp de bras</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 2800m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 : Palmes : 150 Cr / 50 Dos</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Ondul par face / 50 Cr</p> <p>8x50 : 1 en 25 Educ Pap - 25 Cr / 1 en 15m pap sprint - 35m Cr recup</p> <p>Partie 2 :</p> <p>4x100 : 25 Batt par face / 25 Educ Dos / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>8x50 : 1 en 15m dos sprint - 35m Cr recup / 1 en 15m Cr sprint - 35m Cr recup</p> <p>4x100 : 50 Educ Br / 25 Br / 25 Cr</p> <p>Partie 3 :</p> <p>3x200 :Pull : 50 Educ Cr / 100 Cr ampli / 15m sprint / 35m recup</p> <p>8x50 : 1 en 10m sprint par nage - 40m recup / 1 en -cp de bras</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3600m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 100 Cr / 50 Br / 50 Dos 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr / 25 NH / 25 Nage au choix 4 * 50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 4N <p>Partie 2 :</p> <p>5 * 100 Seuil ; r = 30" 100 Souple 5 * 100 Seuil ; r = 30" 100 Souple</p> <p>Partie 3 : OPTIONNELLE</p> <p>400 PALMES en 50 Batt / 50 Cr 300 en 25 Ondul / 25 Nage autre que Cr</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 2300m ou 3000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>400 en 100 Cr / 50 Br / 50 Dos 4 * 100 en 25 éduc / 25 Cr / 25 NH / 25 Nage au choix 8 * 50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 4N <p>Partie 2 :</p> <p>5 * 150 Seuil ; r = 30" 100 Souple 5 * 150 Seuil ; r = 30" 100 Souple</p> <p>Partie 3 : OPTIONNELLE</p> <p>400 PALMES en 50 Batt / 50 Cr 300 en 25 Ondul / 25 Nage autre que Cr</p> <p>Récup :</p> <p>100 au choix</p> <p>Total : 3000m ou 3700m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3*200 r=20"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 50 Cr 50 Br 2. 50 Cr 50 Dos 3. 50 Cr 25 ondul 25 pap <p>600 Palmes en 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 Cr 50 batt costal</p> <p>Partie 2 :</p> <p>300 r=30" Tempo Pull</p> <p>3*100 r=20" Seuil</p> <p>6*50 r=20" En 15 sprint 35 récup</p> <p>3*100 r=20" Seuil</p> <p>300 Tempo Pull</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2 * 300 Palmes En 25 batt 75 Nc</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1 en Cr 2. 1 en Dos <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 4000m</p>	<p>Partie 1 :</p> <p>3*200 r=20"</p> <ol style="list-style-type: none"> 4. 50 Cr 50 Br 5. 50 Cr 50 Dos 6. 50 Cr 25 ondul 25 pap <p>600 Palmes en 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 Cr 50 batt costal</p> <p>Partie 2 :</p> <p>400 r=30" Tempo Pull</p> <p>4*100 r=20" Seuil</p> <p>8*50 r=20" En 15 sprint 35 récup</p> <p>4*100 r=20" Seuil</p> <p>400 Tempo Pull</p> <p>Partie 3 :</p> <p>2 * 300 Palmes En 25 batt 75 Nc</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 1 en Cr 4. 1 en Dos <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 4000m</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig allure progressive	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Résistance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail puissance	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas Travail Capacité ou Résistance
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' de footing + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8' / 6' / 4' / 2' • r=2' • allure progressive <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 + Accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2' Seuil • 3' Seuil • 4' Seuil • 3' Seuil • 2' Seuil • R = Moitié du 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 + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • A faire 10 fois <ul style="list-style-type: none"> ○ 40" VMA- / 20" récup ○ 20" VMA+ /40" récup <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' de footing lent 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' de footing + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5km allure libre !!! • Départ commun avec les jeunes du groupe S • Possibilité de s'amuser sur un format course, d'aller chercher un chrono ou de le faire sur une allure confortable ! <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' de footing lent