

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 50m) et 21h- 22h (bassin 25m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : EF / Technique / Sprint		Thème de la Séance :		Thème de la Séance : Technique x Progressif	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> (Volume diminué pour la séance du soir)		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>400 75 Cr 25 batt toupie</p> <p>8x50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc • 1 en Cr ↗ <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4x200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en pull respi 225 • 1 en 50 Cr ampl / 50 alternance Cr-dos par 6 appuis <p>6x100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 avec 8 appuis en sprint après chaque coulée • 1 en 25 double appuis Ventral/ 25 Cr/ 25 dos 2 bras / 25 dos <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2x200 en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 dos</p> <p>TOTAL 2600</p>	<p>400 75 Cr 25 batt toupie</p> <p>4x100 4N</p> <p>8x50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc • 1 en Cr ↗ <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4x300</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en pull respi 225 • 1 en 50 Cr ampl / 50 alternance Cr-dos par 6 appuis <p>8x100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 avec 8 appuis en sprint après chaque coulée • 1 en 25 double appuis Ventral/ 25 Cr/ 25 dos 2 bras / 25 dos <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3x200 en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 dos</p> <p>TOTAL 3800</p>			<p>3x200 : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br</p> <p>8x100 : 1 en 50 Educ / 50 NC 1 en progressif par 25m</p> <p>2x200 : Pull : Respi 3 / 4 / 5 /6 par 50m</p> <p>2x300 : 100 progressif par 25 / 100 -cp de bras / 50 Br / 50 Dos</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL 2600m</p>	<p>4x250 : 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 Pap</p> <p>10x100 : 1 en 50 Educ / 50 NC 1 en progressif par 25m</p> <p>3x200 : Pull : Respi 3 / 4 / 5 /6 par 50m</p> <p>3x300 : 100 4N / 100 -cp de bras / 50 Br / 50 Dos</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL 3700m</p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 25m) et 21h- 22h (bassin 25m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD Entraînement 20h-21h Stade nautique bassin 50m		Entraînement 8h- 9h bassin de 50m Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : Technique x sprint		Thème de la Séance : EF / Technique / Sprint		Thème de la Séance : EF / Technique / Sprint	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
12x50 : - 1 en Cr - 1 en Br - 1 en Dos - 1 en 25 ondul / 25 Cr 6x100 : Palmes : 1 en 50 Educ Dos / 50 Dos 1 en 50 Educ / 50 Cr 6x50 : Palmes : 25m sprint / 25m recup 3x100 : Cr - cp de bras 2x150 : Cr respi 3 / 5 / 7 par 50 3x100 : 15m sprint / 35m recup 100 recup TOTAL : 2500m	12x50 : - 1 en Cr - 1 en Br - 1 en Dos - 1 en 25 ondul / 25 pap 6x100 : Palmes : 1 en 50 Educ Dos / 50 Dos 1 en 50 Educ / 50 Cr 6x50 : Palmes : 25m sprint / 25m recup 6x100 : 1 en Cr - cp de bras 1 en 4N 6x150 : 1 en Cr =cp de bras 1 en respi 3 / 5 / 7 par 50 3x100 : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 3500m	400 en 75 Cr 25 Cr rattrapé 8x50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 5 temps <hr/> 200 Cr Pull = appuis par 50m 4x50 15 sprint 35 amplitude 200 Cr = appuis par 50m 2x100 ↗ dans le 100m 200 Cr pull = appuis par 50m 4x50 15 sprint 35 amplitude <hr/> 400 en 75 Cr 25 batt dorsal 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2400	500 en 75 Cr 25 Cr rattrapé 10x50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 5 temps <hr/> 5x100 4N <hr/> 300 Cr Pull = appuis par 50m 6x50 15 sprint 35 amplitude 300 Cr = appuis par 50m 3x100 ↗ dans le 100m 300 Cr pull = appuis par 50m <hr/> 6x50 15 sprint 35 amplitude <hr/> 400 en 75 Cr 25 batt dorsal 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3700	4x200 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 Br 75 CR 25 Dos 1 en 50 éduc 50 Cr <hr/> 8x100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 3 en Cr =appuis et de chrono 1 en batt avec planche 8x50 <ul style="list-style-type: none"> 15 sprint 35 amplitude 1 en alternance Cr-dos par 6 appuis <hr/> 200 en 50 Cr 50 dos TOTAL 2100	4x300 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 Br 75 CR 25 Dos 75 Cr 25 pap 1 en 50 éduc 50 Cr <hr/> 12x100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 3 en Cr =appuis et de chrono 1 en batt avec planche 6x50 en 15 sprint 35 amplitude <hr/> 200 en 50 Cr 50 dos TOTAL 2900

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI GROUPE FEMME 09h45 - 12h15 (Rdv parking cours Koenig)	SAMEDI GROUPE MIXTE 14h15-17h15 ou 14h15-16h30 (période hivernale) Rdv parking Stade Nautique	SEANCE HT à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux vacances d'Hiver
Thème de la séance : Sortie EF	Thème de la séance : Sortie EF	Thème de la séance :
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<ul style="list-style-type: none">• Rouler en peloton de façon organisée permettant la sécurité de tous les participants ainsi que dans une recherche d'économie d'effort	<ul style="list-style-type: none">• Rouler en peloton de façon organisée permettant la sécurité de tous les participants ainsi que dans une recherche d'économie d'effort.	<ul style="list-style-type: none">• Contenu proposé des vacances d'Automne aux vacances d'hiver

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u> Allure progressive
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10 x (45" effort / 45" récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5 x 3' <ul style="list-style-type: none"> ○ les 2 premiers ↗ ○ les 3 suivants soutenue (au Seuil) ○ R=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 x 6' (↗ par 2' soit 2' modérée 2' soutenue 2' vite) ● R=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing