

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 : Technique + régularité		Thème de la Séance :		Thème de la Séance : Technique x dégressif	
<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>6x100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 batt Ventral 25 Br 25 batt Dos 25 Dos <p>8x50 en 25 éduc 25 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1er éduc = bras tendus en opposition • 2nd éduc = bras relâché coude haut <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>300 Pull en 25 Grand Chien 75 Cr 3 temps</p> <p>300 Cr = appuis avec 2 ondulations / coulée</p> <p>300 Pull en 50 inspi à droite 50 inspi à gauche</p> <p>300 Cr = appuis avec 2 ondulations / coulée</p> <p>6x50 r=15"</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 15 pap 35 dos 2. 15 Cr sprint 35 recup <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>2x100 50 Cr 25 Br 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 2700</p>	<p>8x100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 batt Ventral 25 Br 25 batt Dos 25 Dos <p>8x50 en 25 éduc 25 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1er éduc = bras tendus en opposition • 2nd éduc = bras relâché coude haut <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>400 Pull en 25 Grand Chien 75 Cr 3 temps</p> <p>400 Cr = appuis avec 2 ondulations / coulée</p> <p>400 Pull en 50 inspi à droite 50 inspi à gauche</p> <p>400 Cr = appuis avec 2 ondulations / coulée</p> <p>8x50 r=15"</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. 15 pap 35 dos 4. 15 Cr sprint 35 recup <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>4x100 50 Cr 25 Br 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 3600</p>			<p>2x300 : 100 CR / 50 Dos / 100 Cr / 50 Br</p> <p>2x150 : 25 BD / 25 BG / 100 Degressif</p> <p>2x200 : 50 Educ / 50 Degressif / 50 Br / 50 Cr</p> <p>6x100 : Pull : 25 educ / 25 Cr / 25 Educ / 25 Dos</p> <p>3x200 : Pull : 100 degressif / 100 = cp de bras</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 2700m</p>	<p>2x300 : 100 CR / 50 Dos / 100 Cr / 50 Br</p> <p>2x200 : 100 jbs 4N / 100 4N</p> <p>2x150 : 25 BD / 25 BG / 100 Degressif</p> <p>4x200 : 50 Educ / 50 Degressif / 50 Br / 50 Cr</p> <p>6x100 : Pull : 25 educ / 25 Cr / 25 Educ / 25 Dos</p> <p>3x300 : Pull : 100 degressif / 200 = cp de bras</p> <p>100 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 4N x Progressif		Thème de la Séance : Technique + progressif		Thème de la Séance : Technique + régularité	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4x100 : 50 Cr / 25 Batt / 25 Dos 4x100 : 1 en jbs 4N / 1 en Cr 9x50 : - 1 en 25 Educ Cr / 25 Cr - 1 en 25 Educ Pap / 25 Pap - 1 en Cr respi 5tps 2x200 : Pull : = cp de bras 9x50 : Palmes : - 1 en 25 Batt / 25 educ Cr - 1 en 25 ondul / 25 educ Pap - 1 en 25 Cr / 25 Pap 3x100 : Progressif par 100m de 1 à 3 100 recup TOTAL : 2500m	4x150 : 100 Cr / 25 Batt / 25 Dos 6x100 : 4N : 1 en jbs / 1 en NC 12x50 : - 1 en 25 Educ Cr / 25 Cr - 1 en 25 Educ Pap / 25 Pap - 1 en Cr respi 5tps 2x300 : Pull : = cp de bras 12x50 : - 1 en 25 Batt / 25 educ Cr - 1 en 25 ondul / 25 educ Pap - 1 en 25 Cr / 25 Pap 6x100 : Progressif par 200m de 1 à 3 100 recup TOTAL : 3700m	400 en 50 Cr 25 Cr rattrapé 25 dos 2 bras <hr/> 8x50 r=10" 1. éduc 2. Cr amplitude avec coulée +++ 4x100 r=15" 1. Cr ↗ par 25m 2. 25 batt costal 25 Cr 4x150 r=20" • 2 en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr • 2 en 25 Vite 50 amplitude <hr/> 400 en 100 2 temps (50 inspi D 50 inspi G) 50 Br 50 Dos TOTAL 2200	400 en 50 Cr 25 Cr rattrapé 25 dos 2 bras <hr/> 4x200 1. 50 Br 100 4N 50 Br 2. 50 dos 100 4N 50 Dos <hr/> 12x50 r=10" 3. éduc 4. Cr amplitude avec coulée +++ 6x100 r=15" 3. Cr ↗ par 25m 4. 25 batt costal 25 Cr 4x150 r=20" • 2 en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr • 2 en 25 Vite 50 amplitude <hr/> 400 en 100 2 temps (50 inspi D 50 inspi G) 50 Br 50 Dos TOTAL 3400	2x200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos <hr/> 9x100 r=15" • 3 en Cr = appuis = chrono • 1 25 DAV 25 Bras D 25 Bras G 25 Cr 8x50 r=15" 1. 25 Cr Polo 25 Cr 2. 15 Sprint 35 récup <hr/> 400 en 75 Cr 3 temps 25 batt Toupie TOTAL 2100	4x200 1. 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 2. 50 Cr 100 4N 50 Batt <hr/> 12x100 r=15" • 3 en Cr = appuis = chrono • 1 25 DAV 25 Bras D 25 Bras G 25 Cr 8x50 r=15" 3. 25 Cr Polo 25 Cr 4. 15 Sprint 35 récup <hr/> 400 en 75 Cr 3 temps 25 batt Toupie TOTAL 2800

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 Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : allure progressive	Thème de la séance : Capacité + allure ↗	Thème de la séance : Puissance
<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"> ● 8 * (1'30 allure ↗ / r=1') <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> <p>A réaliser 4 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5' en (4' Tempo / 1' allure ↗) / 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> <p>A réalisé 8 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1' ↗ (↗ de l'allure toutes les 20") / r=30" ● 30" VMA / r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing

