

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	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> <u>(Volume diminué pour la séance du soir)</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
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 +++ <hr/> 4x100 r=15" 1. Cr ↗ par 25m 2. 25 batt costal 25 Cr <hr/> 4x150 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 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 +++ <hr/> 6x100 r=15" 3. Cr ↗ par 25m 4. 25 batt costal 25 Cr <hr/> 4x150 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 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" <ul style="list-style-type: none"> 3 en Cr = appuis = chrono 1 25 DAV 25 Bras D 25 Bras G 25 Cr <hr/> 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" <ul style="list-style-type: none"> 3 en Cr = appuis = chrono 1 25 DAV 25 Bras D 25 Bras G 25 Cr <hr/> 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 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>
<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

