

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 : Référence 400m		Thème de la Séance :		Thème de la Séance : Reference 400m	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> <u>(Volume diminué pour la séance du soir)</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 éduc (3 appuis à Droite / 3 appuis à Gauche) 4 x 100 en 50 éduc (3 appuis / 2 inspis) / 50 Cr 400 Pull en 75 Cr 25 Dos 2 bras 8 x 50 r=15" 50 amplitude avec coulée+++ 1 en 25 vite 25 récup 400 Chrono 100 récup au choix 400 Palmes 50 Cr 50 Batt (varier Ventral Dorsal Costal) 200 au choix TOTAL 2700	500 en 75 Cr 25 éduc (3 appuis à Droite / 3 appuis à Gauche) 5 x 100 en 50 éduc (3 appuis / 2 inspis) / 50 Cr 500 Pull en 100 Cr 25 Dos 2 bras 10 x 50 r=15" 50 amplitude avec coulée+++ 1 en 25 vite 25 récup 400 Chrono 100 récup au choix 500 Palmes 50 Cr 50 Batt (varier Ventral Dorsal Costal) 5*100 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 Dos TOTAL 3500			4x100 : 1 en Cr / 1 en 25 Batt / 25 Dos / 25 Batt / 25 Br 8x50 : 1 en Educ / 1 en Cr 5 tps 2x200 : Palmes : 25m batt sprint / 75m Cr / 25m coulée ondul / 75m Cr 4x100 : 1 en Pull = cp de bras 1 en progressif par 25 400 CHRONO (si déjà réalisé en Tempo) 8x50 : 1 en Educ / 1 en Dos 1 en Educ / 1 en Cr 200 recup TOTAL : 2600m	6x100 : 1 en Cr 1 en 25 Batt / 25 Dos / 25 Batt / 25 Br 12x50 : 1 en Educ / 1 en Cr 5 tps 3x200 : Palmes : 25m batt sprint / 75m Cr / 25m coulée ondul / 75m Cr 6x100 : 1 en Pull = cp de bras 1 en progressif par 25 400 CHRONO (si déjà réalisé en Tempo) 8x50 : 1 en Educ / 1 en Dos 1 en Educ / 1 en Cr 200 recup TOTAL : 3400m

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 : Reference 400m		Thème de la Séance :Reference 400m		Thème de la Séance :Reference 400m	
<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
4x150 : 50 Cr / 50 Br / 50 Dos 8x50 : 1 en Educ / 1 en Cr - cp de bras 2x200 : Pull : Progressif 400 CHRONO (si déjà réalisé en Tempo) 2x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Cr / 50 Br 8x50 : Palmes : Batt avec planche 100 recup TOTAL : 2700m	4x150 : 50 Cr / 50 Br / 50 Dos 4x100 : 4N 8x50 : 1 en Educ / 1 en Cr - cp de bras 4x200 : Pull : 1 en progressif / 1 en 4N, 25 jbs / 25 NC 400 CHRONO (si déjà réalisé en Tempo) 2x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Cr / 50 Br 8x50 : Palmes : Batt avec planche 200 recup TOTAL : 3600m	4 x 150 1 en Cr 1 en 25 Cr 25 choix 4 x 100 en 25 batt 25 Cr 25 éduc 25 Cr 4 x 50 1 en Amplitude avec coulée max 1 en 25 Vite 25 récup 400 Chrono (si déjà réalisé en Tempo) 100 récup au choix 400 Palmes en 75 Cr 25 batt bras en opposition 200 en 100 Cr 50 Br 50 Dos TOTAL 2300	6 x 150 1 en Cr 1 en 25 Cr 100 4N 25 Dos 6 x 100 en 25 batt 25 Cr 25 éduc 25 Cr 6 x 50 1 en Amplitude avec coulée max 1 en 25 Vite 25 récup 400 Chrono (si déjà réalisé en Tempo) 200 récup au choix 600 Palmes en 75 Cr 25 batt bras en opposition 3 x 200 en 100 Cr 50 Br 50 Dos TOTAL 3600	200 en 75 Cr 25 Batt 2*100 en 25 Cr 25 Br 25 4*50 en 25 éduc 25 Cr 200 Pull respi 3-5 temps par 50m 2*100 en 25 Cr 25 Dos 4*50 ↗ dans le 50m 400 Chrono 400 Palmes en 50 Cr 50 Dos 200 récup au choix TOTAL 2200	300 en 75 Cr 25 Batt 3*100 en 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 Dos 6*50 en 25 éduc 25 Cr 300 Pull respi 3-5 temps par 50m 3*100 4N 6*50 ↗ dans le 50m 400 Chrono 400 Palmes en 50 Cr 50 Dos 200 récup au choix TOTAL 2800



SÉANCE CYCLISME

SAMEDI GROUPE FEMME 09h45 - 12h15 (Rdv parking cours Koenig)	SAMEDI 14h15-17h15 / 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>
• Rouler en peloton de façon organisée permettant la sécurité de tous les participants ainsi que dans une recherche d'économie d'effort.	• Rouler en peloton de façon organisée permettant la sécurité de tous les participants ainsi que dans une recherche d'économie d'effort.	

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : TEST VMA	Thème de la séance :	Thème de la séance : TEST VMA
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>EXCEPTIONNELLEMENT SI DES HOMMES NE PEUVENT RÉALISER LE TEST JEUDI, ILS PEUVENT VENIR SUR CETTE SÉANCE.</u> <u>Pas d'échauffement avant de réaliser le test.</u> Test VMA = Test Luc Léger Boucher. Ce test permettra de connaître ses allures d'entraînement lors des séances de course à pied. • Ce test se réalise autour de la piste d'athlétisme. • Un plot est positionné tous les 50m. • A chaque coup de sifflet il faut se trouver au niveau d'un plot. • Le rythme augmente toutes les 2'. • La fin du test s'arrête lorsqu'il est impossible de suivre le rythme de course imposé par les coups de sifflet. • Le participant(e) de ce test doit démarrer son chrono au début du test et l'arrêter lorsqu'il est impossible de suivre le rythme imposé. Pour ce test, chaque participant(e) doit donc avoir une montre chrono. Il est également intéressant de disposer d'un cardiofréquencemètre pour connaître sa fréquence cardiaque max.	<u>Échauffement :</u> • 20' footing <u>Corps de séance :</u> • 4 * 2 r=1' • 4 * 1' r=1' • 4* 30'' r=1' <u>Récupération :</u> • 10' footing	<u>Pour celle ayant réalisée le test le Lundi = footing de 45' + 6*100m sur piste.</u> <u>Pas d'échauffement avant de réaliser le test.</u> Test VMA = Test Luc Léger Boucher Ce test permettra de connaître ses allures d'entraînement lors des séances de course à pied. • Ce test se réalise autour de la piste d'athlétisme. • Un plot est positionné tous les 50m. • A chaque coup de sifflet il faut se trouver au niveau d'un plot. • Le rythme augmente toutes les 2'. • La fin du test s'arrête lorsqu'il est impossible de suivre le rythme de course imposé par les coups de sifflet. • Le participant de ce test doit démarrer son chrono au début du test et l'arrêter lorsqu'il est impossible de suivre le rythme imposé. Pour ce test, chaque participant(e) doit donc avoir une montre chrono. Il est également intéressant de disposer d'un cardiofréquencemètre pour connaître sa

FOOTING DE 30' SUITE A LA RÉALISATION DU TEST.		fréquence cardiaque max. FOOTING DE 30' SUITE A LA RÉALISATION DU TEST
--	--	--