

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> (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 en 75 Cr 25 éduc (3 appuis à Droite / 3 appuis à Gauche)</p> <p>4 x 100 en 50 éduc (3 appuis / 2 inspis) / 50 Cr</p> <p>400 Pull en 75 Cr 25 Dos 2 bras</p> <p>8 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 amplitude avec coulée+++ • 1 en 25 vite 25 récup <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Chrono 100 récup au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Palmes 50 Cr 50 Batt (varier Ventral Dorsal Costal)</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 2700</p>	<p>500 en 75 Cr 25 éduc (3 appuis à Droite / 3 appuis à Gauche)</p> <p>5 x 100 en 50 éduc (3 appuis / 2 inspis) / 50 Cr</p> <p>500 Pull en 100 Cr 25 Dos 2 bras</p> <p>10 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 50 amplitude avec coulée+++ • 1 en 25 vite 25 récup <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Chrono 100 récup au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>500 Palmes 50 Cr 50 Batt (varier Ventral Dorsal Costal)</p> <p>5*100 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 Dos</p> <p>TOTAL 3500</p>			<p>4x100 : 1 en Cr / 1 en 25 Batt / 25 Dos / 25 Batt / 25 Br</p> <p>8x50 : 1 en Educ / 1 en Cr 5 tps</p> <p>2x200 : Palmes : 25m batt sprint / 75m Cr / 25m coulée ondul / 75m Cr</p> <p>4x100 : 1 en Pull = cp de bras 1 en progressif par 25</p> <p>400 CHRONO (si déjà réalisé en Tempo)</p> <p>8x50 : 1 en Educ / 1 en Dos 1 en Educ / 1 en Cr</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 2600m</p>	<p>6x100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Batt / 25 Dos / 25 Batt / 25 Br <p>12x50 : 1 en Educ / 1 en Cr 5 tps</p> <p>3x200 : Palmes : 25m batt sprint / 75m Cr / 25m coulée ondul / 75m Cr</p> <p>6x100 : 1 en Pull = cp de bras 1 en progressif par 25</p> <p>400 CHRONO (si déjà réalisé en Tempo)</p> <p>8x50 : 1 en Educ / 1 en Dos 1 en Educ / 1 en Cr</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3400m</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 : Reference 400m		Thème de la Séance :Reference 400m		Thème de la Séance :Reference 400m	
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
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 <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en 25 Cr 25 choix 4 x 100 en 25 batt 25 Cr 25 éduc 25 Cr 4 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en Amplitude avec coulée max 1 en 25 Vite 25 récup <hr/> 400 Chrono (si déjà réalisé en Tempo) 100 récup au choix 400 Palmes en 75 Cr 25 batt bras en opposition <hr/> 200 en 100 Cr 50 Br 50 Dos TOTAL 2300	6 x 150 <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> 1 en Amplitude avec coulée max 1 en 25 Vite 25 récup <hr/> 400 Chrono (si déjà réalisé en Tempo) 200 récup au choix 600 Palmes en 75 Cr 25 batt bras en opposition <hr/> 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 <hr/> 400 Chrono 400 Palmes en 50 Cr 50 Dos <hr/> 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 <hr/> 400 Chrono 400 Palmes en 50 Cr 50 Dos <hr/> 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>
<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.	

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
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><u>EXCEPTIONNELLEMENT SI DES HOMMES NE PEUVENT RÉALISER LE TEST JEUDI, ILS PEUVENT VENIR SUR CETTE SÉANCE.</u></p> <p><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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>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.</p>	<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 * 2 r=1' • 4 * 1' r=1' • 4* 30'' r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing 	<p><u>Pour celle ayant réalisée le test le Lundi = footing de 45' + 6*100m sur piste.</u></p> <p><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.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Pour ce test, chaque participant(e) doit donc avoir une montre chrono. Il est également intéressant de disposer d'un cardiofréquencemètre pour connaître sa</p>

FOOTING DE 30' SUITE A LA RÉALISATION DU TEST.

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