

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI		VENDREDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 12h-13h30 (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
<u>Thème de la Séance : Ef + Technique</u>		<u>Thème de la Séance : Technique + Sprint</u>		<u>Thème de la Séance : Ef + Technique</u>		<u>Thème de la Séance : Technique + variation d'allure</u>	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>3x300 : 150 Cr / 50 Cr Rattrapé / 50 Dos / 50 Br</p> <p>4x150 : 50 Educ / 100 progressif</p> <p>4x100 : 1 en 25 Vite / 25 recup 1 en =cp de bras</p> <p>12x50 : 1 en Educ (25 bras D/25 Bras G) / 1 en amplitude</p> <p>2x200 : Pull (50 pull cheville 150 pull remplacé)</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>3x300 : 150 Cr / 50 Cr Rattrapé / 50 Dos / 50 Br</p> <p>3x200 : 100 4N / 100 Cr respi 5 tps</p> <p>4x150 : 50 Educ (Grand Chien) / 100 progressif</p> <p>6x100 : 1 en 25 Vite / 25 recup 1 en =cp de bras</p> <p>12x50 : 1 en Educ (25 bras D/25 Bras G) / 1 en amplitude</p> <p>2x200 : Pull (50 Pull Cheville 150 pull remplacé)</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3800m</p>	<p>3*100 en 50 CR 25 batt 25 Dos</p> <p>6*50 r=15" - 1 en 6 appuis en Cr / 6 appuis en Dos -1 en 50 Cr 5 temps avec Coulée +++</p> <p>300 Pull amplitude avec 50 inspi à D / 50 Inspi à G</p> <p>6*50 r=15" -1 en 15 Sprint 35 Cr amplitude - 1 en 15 sprint 35 dos amplitude</p> <p>3*100 r=20" 4N</p> <p>300 en 75 Cr 25 au choix</p> <p>TOTAL 1800</p>	<p>4*100 en 50 CR 25 batt Costal 25 Dos</p> <p>8*50 r=15" - 1 en 25 Ondul / 25 pap -1 en 50 Cr 5 temps avec Coulée +++</p> <p>400 Pull amplitude avec 50 inspi à D / 50 Inspi à G</p> <p>8*50 r=15" -1 en 15 Sprint 35 Cr amplitude - 1 en 15 sprint 35 dos amplitude</p> <p>4*100 r=20" 4N</p> <p>400 en 75 Cr 25 au choix</p> <p>TOTAL 2400</p>	<p>4x100 : 1 en Cr / 1 en 50 Dos / 50 Cr rattrapé</p> <p>8x50 : - 1 en 25 Educ / 25 Cr - 1 en 25 Educ / 25 progressif</p> <p>4x200 : 1 en Pull / 1 en NC</p> <p>8x50 : 1 en Educ / 1 en Vite</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Batt BLDC / 50 Cr</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 2600m</p>	<p>6x100 : 1 en Cr / 1 en 50 Dos / 50 Cr rattrapé</p> <p>12x50 : - 1 en 25 Educ / 25 Cr - 1 en 25 Educ / 25 progressif</p> <p>6x200 : 1 en Pull / 1 en NC / 1 en 4N</p> <p>12x50 : 1 en Educ / 1 en Vite</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Batt BLDC / 50 Cr</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3600m</p>	<p>400 : 150 Cr / 25 Batt / 25 Dos</p> <p>6x100 : Palmes : 1 en batt avec planche 1 en 50 ondul bras devant 50 ondul BLDC</p> <p>9x50 : 1 en 25 Educ Dos / 25 cr 1 en 20m Dos sprint / 35 cr ampli 1 en toupie</p> <p>200 : Cr = coup de bras = chrono</p> <p>9x50n : Palmes : 1 en 25 Educ Pap / 25 Dos 1 en 25 Pap / 25 Br 1 en Cr ampli</p> <p>4x100 : 25 Dos / 75 Cr progressif</p> <p>100 Recup</p> <p>TOTAL : 2500m</p>	<p>600 : 200 Cr / 50 Batt / 50 Dos</p> <p>6x100 : Palmes : 1 en batt avec planche 1 en 50 ondul bras devant 50 ondul BLDC</p> <p>9x50 : 1 en 25 Educ Dos / 25 cr 1 en 20m Dos sprint / 35 cr ampli 1 en toupie</p> <p>3x200 : Cr = coup de bras / Chrono dégressif</p> <p>9x50n : 1 en 25 Educ Pap / 25 Dos 1 en 25 Pap / 25 Br 1 en Cr ampli</p> <p>4x100 : 25 Pap / 75 Cr progressif</p> <p>2x200 : Cr = cp de bras, progressif par 50</p> <p>100 Recup</p> <p>TOTAL : 3500m</p>

SÉANCE COURSE À PIED

<p align="center">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p align="center">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas</p>	<p align="center">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas</p>
<p>Thème de la séance : Travail mixte</p>	<p>Thème de la séance : travail Capacité</p>	<p>Thème de la séance : Travail Puissance</p>
<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></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"> ● 3 * (4' tempo) R=1' ● 6 * 15" Vite / 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"> ● 3 * 8' (7' tempo + 1' ↗) 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"> ● 8*(45" ↗ /15" récup) ● R=2' ● 8*(30" VMA / 30" récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing