

## 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	
<b>Thème de la Séance : Tech + EF + Sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Tech + EF + Sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Tech + EF + Sprint</b>	
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b> <b><u>(Volume diminué pour la séance du soir)</u></b>		<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>		<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>400</b> en 75 Cr 25 batt Costa  <b>4*100</b> en 50 5 appuis en CR / 5 appuis en Dos 50 Cr 5 temps  <b>2*200</b> en 50 éduc Cr Rattrapé 50 CR 50 éduc Cr Poings fermés 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>300</b> en 75 Cr 25 Br  <b>300</b> pull respi 3 temps  <b>300</b> en 75 Cr 25 Dos  <b>300</b> Pull respi 3 / 5 temps par 50m <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>2*100</b> en 50 Cr 50 Dos 2 bras  <b>TOTAL 2600</b>	<b>600</b> en 75 Cr 25 batt Costa  <b>6*100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr 5 temps</li> <li>• 1 en 4N</li> </ul> <b>3*200</b> en 50 éduc Cr Rattrapé 50 CR 50 éduc Cr Poings fermés 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>300</b> en 75 Cr 25 Br  <b>300</b> pull respi 3 temps  <b>300</b> en 75 Cr 25 Dos  <b>300</b> Pull respi 3 / 5 temps par 50m <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>300</b> en 75 Cr 25 pap  <b>300</b> Pull respi 3 / 7 temps par 50m <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>2*100</b> en 50 Cr 50 Dos 2 bras  <b>TOTAL 3800</b>			<b>400 : Cr bien placé</b>  <b>8x50</b> : - 1 en educ - 1 en respi 3 + 1 tps /50  <b>2x200 : Pull = cp de bras</b>  <b>4x100</b> : 25 Educ / 25 Dos / 25 Educ / 25 Cr  <b>2x300 : Palmes</b> : 20m sprint /100m  <b>6x50</b> : Educ  <b>4x50</b> : 15m sprint / 35m recup  <b>200</b> recup  <b>TOTAL : 2800m</b>	<b>400 : Cr bien placé</b>  <b>12x50</b> : - 1 en educ - 1 en respi 3 + 1 tps /50  <b>2x300 : Pull = cp de bras</b>  <b>6x100</b> : 25 Educ / 25 Dos / 25 Educ / 25 Cr  <b>2x400 : Palmes</b> : 20m sprint /100m  <b>6x50</b> : Educ  <b>6x50</b> : 15m sprint / 35m recup  <b>200</b> recup  <b>TOTAL : 3800m</b>

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	
<b>Thème de la Séance :</b> Technique X sprint		<b>Thème de la Séance :</b> Tech + EF + Sprint		<b>Thème de la Séance :</b> Tech + EF + Sprint	
<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> <b>(Volume diminué pour la séance du soir)</b>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> <b>(Volume diminué pour la séance du soir)</b>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>12x50</b> : 1 par nage : 25 jbs /25 NC  <b>4x100</b> : - 1 en 25 educ / 25 Cr / 25 Educ / 25 Br - 1 en progressif  <b>4x100 : Palmes</b> : 25 sprint / 75 recup  <b>2x200</b> : 4N : 25 Educ / 25 NC  <b>8x50</b> : - 1 en 15m sprint / 35M recup - 1 en 25 Batt / 25 Cr ampli  <b>200</b> : Cr = cp de bras  <b>200</b> : 50 Cr / 25 Dos / 25 au choix  <b>TOTAL : 2600m</b>	<b>12x50</b> : 1 par nage : 25 jbs /25 NC  <b>6x100</b> : - 1 en 25 educ / 25 Cr / 25 Educ / 25 Br - 1 en progressif  <b>6x100 : Palmes</b> : 25 sprint / 75 recup  <b>3x200</b> : 4N : 25 Educ / 25 NC  <b>12x50</b> : - 1 en 15m sprint / 35M recup - 1 en 25 Batt / 25 Cr ampli  <b>2x200</b> : Cr = cp de bras  <b>200</b> : 50 Cr / 25 Dos / 25 au choix  <b>TOTAL : 3600m</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt bras en opposition  <b>8*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en éduc Cr Costal complet</li> <li>1 en Cr 1 temps</li> </ul> <hr/> <b>400</b> Pull en 100 Cr 50 dos  <b>4*100</b> en 25 bras D 25 Bras G 25 Cr rattrapé 25 Cr 7 temps  <b>400</b> Palmes en 50 Cr 25 batt V/D 25 ondulation  <b>4*100</b> en 25 Double appuis Ventral (DAV) / 25 Cr / 25 dos à 2 bras 25 dos  <b>4*50</b> en 15m sprint 35 amplitude  <hr/> <b>200</b> en 75 Cr 25 choix  <b>TOTAL 2800m</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt bras en opposition  <b>8*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en éduc Cr Costal complet</li> <li>1 en Cr 1 temps</li> </ul> <hr/> <b>4*100</b> 4N  <b>600</b> Pull en 100 Cr 50 dos  <b>4*100</b> en 25 bras D 25 Bras G 25 Cr rattrapé 25 Cr 7 temps  <b>200</b> 4N en 25 Jbs 25 NC  <b>600</b> Palmes en 50 Cr 25 batt V/D 25 ondulation  <b>4*100</b> en 25 Double appuis Ventral (DAV) / 25 Cr / 25 dos à 2 bras 25 dos  <b>4*50</b> en 15m sprint 35 amplitude  <hr/> <b>200</b> en 75 Cr 25 choix  <b>TOTAL 3800m</b>	<b>400</b> en 50 Cr / 50 éduc Cr 3 appuis 2 inspis  <b>4*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 Br 25 Dos</li> <li>1 en Batt Dorsal</li> </ul> <hr/> A faire 2 fois : <ul style="list-style-type: none"> <li><b>200</b> pull en 50 inspi à D 50 inspi à G</li> <li><b>200</b> en 50 respi 1 / 3 par 50m</li> <li><b>2*50</b> en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> <hr/> <b>400</b> Palmes en 50 éduc Cr costal complet 50 Cr  <b>100</b> en 50 Cr 50 dos 2 bras  <b>TOTAL 2100</b>	<b>600</b> en 100 Cr / 50 éduc Cr 3 appuis 2 inspis  <b>6*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 4N</li> <li>1 en Batt Dorsal</li> </ul> <hr/> A faire 2 fois : <ul style="list-style-type: none"> <li><b>200</b> pull en 50 inspi à D 50 inspi à G</li> <li><b>200</b> en 50 respi 1 / 3 par 50m</li> <li><b>4*50</b> en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> <hr/> <b>600</b> Palmes en 50 éduc Cr costal complet 50 Cr 50 Dos  <b>100</b> en 50 Cr 50 dos 2 bras  <b>TOTAL 2800</b>

## SÉANCE CYCLISME

<b>SAMEDI</b> <b>Femmes</b> : 09h45-12h15 Rdv parking Cours Koenig <b>Mixte</b> : 14h15-17h15 / 14h15-16h30 (période hivernale) Rdv parking Stade Nautique	<b>SEANCE HT</b> <b>à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux vacances d'Hiver</b>
<b>Thème de la séance</b> : Intensité courte	<b>Thème de la séance</b> : Technique x progressif
<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>	<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>
Différentes sorties avec des bosses courtes avec des groupes de niveau homogène.  + 4 fois la cavée	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>10'</b> : échauffement avec une cadence aux alentours de 90 tr/min</li><li>- <b>6x2'</b> : 30s jambe droite (JD) / 30s jambe gauche (jG) / 1' les 2 jambes (2J)</li><li>- <b>3x8' (r : 2')</b> : progressif en intensité toutes les 2min (en restant toujours à une cadence de 90tr/min)</li><li>- <b>8'</b> recup</li><li>- <b>TOTAL : 1h</b></li></ul>

## SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<u>Thème de la séance</u> : Tempo court	<u>Thème de la séance</u> : Tempo court	<u>Thème de la séance</u> : Renfo
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><b><u>Échauffement</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3*6' tempo r=2'</li> <li>● 4 à 6 fois 60 m progressif sur piste r = retour en marchant</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' Footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4 * 5' Tempo r=1'</li> <li>● 5*15'' Vite / 45'' Récup</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' Footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 25' Footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 25' Circuit Training</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' Footing</li> </ul>