

## 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 : Travail capacité</b>		<b>Thème de la Séance : Travail Capacité</b>		<b>Thème de la Séance : EF x Sprint</b>	
CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>400</b> en 50 Cr 25 bras D 25 Bras G</p> <p><b>4*100</b> en 25 batt Dos 25 Dos 50 CrI</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>6*100</b> r=15" Tempo (= d'allures = égalité d'appuis)</p> <p><b>300</b> Pull en 50 inspi à D / 50 inspi à G</p> <p><b>3*200</b> r=30" Tempo (= d'allures = égalité d'appuis)</p> <p><b>300</b> Palmes en 25 batt V 25 batt D 50 Dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> en 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 Dos 2 bras</p> <p><b>TOTAL 2800</b></p>	<p><b>600</b> en 100 Cr 25 bras D 25 Bras G</p> <p><b>4*150</b> en 25 batt Ventral 100 4N 25 batt dorsal</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8*100</b> r=15" Tempo (= d'allures = égalité d'appuis)</p> <p><b>400</b> Pull en 50 inspi à D / 50 inspi à G</p> <p><b>4*200</b> r=30" Tempo (= d'allures = égalité d'appuis)</p> <p><b>400</b> Palmes en 25 batt V 25 batt D 50 Dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> en 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 Dos 2 bras</p> <p><b>TOTAL 3800</b></p>	<p>Travail de Capacité avec intensité Tempo</p>	<p>Travail de Capacité avec intensité Tempo</p>	<p><b>600</b> : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br</p> <p><b>4x150</b> : - 1 en 50 Educ / 100 Cr - 1 en 50 Dos / 50 Educ / 50 Cr</p> <p><b>6x100 : Palmes :</b> - 1 en 15m Batt sprint / 35m Batt recup / 15m cr sprint / 35m Cr recup - 1 en 15m Pap sprint / 85m recup au choix</p> <p><b>400 : Pull</b> : 100 respi 3tps + 1tps par 100m</p> <p><b>4x100</b> : 1 en 25 educ / 25 Cr - 1 en 20m sprint / 80m recup</p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 2800m</b></p>	<p><b>600</b> : 100 Cr / 50 Dos / 25 pap / 25 Br</p> <p><b>6x150</b> : - 1 en 50 Educ / 100 Cr - 1 en 50 Dos / 50 Educ / 50 Cr</p> <p><b>10x100 : Palmes :</b> - 1 en 15m Batt sprint / 35m Batt recup / 15m cr sprint / 35m Cr recup - 1 en 15m Pap sprint / 85m recup au choix</p> <p><b>500 : Pull</b> : 100 respi 3tps + 1tps par 100m</p> <p><b>6x100</b> : 1 en 25 educ / 25 Cr - 1 en 20m sprint / 80m recup</p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 3800m</b></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	
<b>Thème de la Séance : 4N</b>		<b>Thème de la Séance : 4N</b>		<b>Thème de la Séance : Progressif</b>	
<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> (Volume diminué pour la séance du soir)		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> (Volume diminué pour la séance du soir)		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>400</b> : 75 Cr / 25 Batt par face  <b>6x100</b> : <b>4N</b> : 1 en Jbs / 1 en educ / 1 en NC  <b>200</b> : = cp de bras  <b>8x100</b> : 2 par nage : <b>Palmes pour le pap et le dos</b> : 25 jbs / 50 Educ / 25 NC  <b>200</b> : = cp de bras  <b>2x100</b> : 4N  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 2500m</b>	<b>400</b> : 75 Cr / 25 Batt par face  <b>6x100</b> : <b>4N</b> : 1 en Jbs / 1 en educ / 1 en NC  <b>2x200</b> : = cp de bras  <b>8x100</b> : 2 par nage : 25 jbs / 50 Educ / 25 NC  <b>2x200</b> : = cp de bras  <b>4x100</b> : 4N : 25 vite par nage  <b>2x200</b> : =cp de bras  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 3500m</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>4 * 100</b> en 25 Brs D 25 Brs G 50 Cr 5 temps  <hr/> <b>3*50</b> en 25 jbs de Br( avec coulée Br) 25 Br <b>3*50</b> en 25 éduc Br 25 Br <b>200</b> en 50 Cr 50 Br  <b>3*50</b> en 25 jbs de Dos 25 Dos <b>3*50</b> en 25 éduc Dos 25 Dos <b>200</b> en 50 Cr 50 Dos  Bloc avec palmes <b>3*50</b> en 25 ondul V 25 ondul D <b>3*50</b> en 25 éduc pap 25 ondul 25 pap <b>200</b> en 75 Cr 12,5m ondul 12,5 m pap  <hr/> <b>200</b> en 50Cr 25 Batt 25 Choix  <b>TOTAL 2700</b>	<b>500</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>5 * 100</b> en 25 Brs D 25 Brs G 50 Cr 5 temps  <hr/> <b>4*50</b> en 25 jbs de Br( avec coulée Br) 25 Br <b>4*50</b> en 25 éduc Br 25 Br <b>400</b> en 50 Cr 50 Br  <b>4*50</b> en 25 jbs de Dos 25 Dos <b>4*50</b> en 25 éduc Dos 25 Dos <b>400</b> en 50 Cr 50 Dos  <hr/> <b>400</b> en 50Cr 25 Batt 25 Choix  <b>TOTAL 3800</b>	<b>4*100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 50 Cr 50 Cr rattrapé</li> <li>1 en 50 Br 50 Cr-Dos par 5 appuis</li> </ul> <b>4*50</b> en 25 Batt (coulée max) 25 Cr progressif  <hr/> <b>2*200</b> r=30" progressif dans le 200m  <b>4*50</b> en 25 Bras D 25 Bras G  <b>4*100m</b> r=20" progressif de 1 à 4  <b>4 * 50</b> en 25 Cr 7 temps 25 Cr 1 temp  <hr/> <b>200</b> Palmes 100 Cr 100 4N <b>100</b> au choix  <b>TOTAL 2100</b>	<b>8*100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 50 Cr 50 Cr rattrapé</li> <li>1 en 50 Br 50 Cr-Dos par 5 appuis</li> </ul> <b>8*50</b> en 25 Batt (coulée max) 25 Cr progressif  <hr/> <b>2*200</b> r=30" progressif dans le 200m  <b>4*50</b> en 25 Bras D 25 Bras G  <b>4*100m</b> r=20" progressif de 1 à 4  <b>4 * 50</b> en 25 Cr 7 temps 25 Cr 1 temp  <hr/> <b>400</b> Palmes 100 Cr 100 4N <b>100</b> au choix  <b>TOTAL 2900</b>

## SÉANCE CYCLISME

<p style="text-align: center;"><b>SAMEDI</b></p> <p><b><u>Femmes</u></b> : 09h45-12h15 Rdv parking Cours Koenig  <b><u>Mixte</u></b> : 14h15-17h15 / 14h15-16h30 (période hivernale)                      Rdv parking Stade Nautique</p>	<p style="text-align: center;"><b>SEANCE HT</b></p> <p style="text-align: center;"><b>à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux vacances d'Hiver</b></p>
<p><b><u>Thème de la séance</u> : Intensité courte</b></p>	<p><b><u>Thème de la séance</u> : Force x Vitesse</b></p>
<p style="text-align: center;"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>
<p>Différentes sorties avec des bosses courtes avec des groupes de niveau homogène.</p> <p>+ 6 fois la cavée</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' : échauffement libre</li> <li>- 2x4' (r:2') : progressif en intensité</li> <li>- 6x3' (r:1') : Tempo                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 à 80 tr/min</li> <li>- 1 à 90 tr/min</li> <li>- 1 à 100 tr/min</li> </ul> </li> <li>- 9' 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 Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance</u> : Vitesse courte	<u>Thème de la séance</u> : Vitesse courte	<u>Thème de la séance</u> : Tempo court
<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 + Gammes</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15*(20" VMA + / 1'10" EF)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les 4 premières répétitions allure progressive sur les 20" pour finir l'échauffement</li> </ul> </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>● 15*(20" VMA + / 1'10" EF)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Les 4 premières répétitions allure progressive sur les 20" pour finir l'échauffement</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Récupération</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' footing de récup</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>● 3' / 5' / 7' / 5' / 3' tempo R=1'</li> <li>● 4*(15" Vite / 45" récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' footing</li> </ul>