

## 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 : EF + Sprint</b>		<b>Thème de la Séance : 4 Nages</b>		<b>Thème de la Séance : 4 Nages</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>200</b> en 50 Cr / 50 educ Cr rattrapé <b>200</b> en 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Br <b>200</b> en 50 Cr / 25 Bras D- 25 Bras G <b>200</b> en 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Br <hr/> <b>300</b> Pull en 50 inspi à D / 50 Inspi à G <b>2*50 r=15"</b> en 15 sprint / 35 amplitude <b>300</b> palmes en 50 battement Ventral Dorsal / 50 Cr <b>2*50 r=15"</b> Palmes en 25 ondulation 25 Cr <b>300</b> Cr en 75 3 temps 25 1 temps <b>2*50 r=15"</b> en 35 amplitude 15 sprint <b>300</b> palmes en Cr amplitude avec coulée +++ <b>2*50 r=15"</b> palmes en 25 m battement sprint 25 Cr amplitude <hr/> <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2600</b>	<b>300</b> en 50 Cr / 50 educ Cr rattrapé <b>300</b> en 75 Cr 25 Pap 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Br <b>300</b> en 50 Cr / 25 Bras D- 25 Bras G <b>300</b> en 75 Cr 25 Pap 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Br <hr/> <b>400</b> Pull en 50 inspi à D / 50 Inspi à G <b>4*50 r=15"</b> en 15 sprint / 35 amplitude <b>400</b> palmes en 50 battement Ventral Dorsal / 50 Cr <b>4*50 r=15"</b> Palmes en 25 pap 25 Cr <b>400</b> Cr en 75 3 temps 25 1 temps <b>4*50 r=15"</b> en 35 amplitude 15 sprint <b>400</b> palmes en Cr amplitude avec coulée +++ <b>4*50 r=15"</b> palmes en 25 m battement sprint 25 Cr amplitude <hr/> <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3800</b>	Travail technique 4N	Travail technique 4N	<b>2x400</b> : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br <b>100</b> : 4N <b>8x50</b> : 1 en 25 educ Dos / 25 Dos 1 en 25 educ Cr / 25 Cr <b>100</b> : 4N <b>8x50 : Palmes</b> : 1 en 25 educ Pap / 25 Pap 1 en 25 educ Cr / 25 Cr <b>2x200 : Palmes</b> : 4N (dont 25 ondul / 25 Pap) <b>8x50</b> : 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos 1 en Cr amplitude <b>100</b> : 4N <b>100</b> recup <b>TOTAL : 2800m</b>	<b>2x400</b> : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br <b>3x100</b> : 4N <b>8x50</b> : 1 en 25 educ Dos / 25 Dos 1 en 25 educ Cr / 25 Cr <b>3x100</b> : 4N <b>8x50 : Palmes</b> : 1 en 25 educ Pap / 25 Pap 1 en 25 educ Cr / 25 Cr <b>2x200 : Palmes</b> : 4N <b>8x50</b> : 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos 1 en Cr amplitude <b>3x100</b> : 4N <b>200</b> recup <b>TOTAL : 3500m</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 : EF + Sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Tempo</b>		<b>Thème de la Séance : Travail mixte</b>	
<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>6x100</b> : 50 Cr / 25 Batt / 25 par nage  <b>2x200</b> : 50 Cr / 50 3 mvt Cr 3mvt Dos / 50 Dos / 50 Hybride  <b>8x50</b> : 1 en 15m sprint /35m r 1 en 25m pap / 25m recup  <b>2x200 : Pull</b> : 75 Cr / 25 Dos  <b>8x50</b> : 1 en 20m sprint / 30m r 1 en 35M EF / 15m sprint 1 en amplitude  <b>4x100</b> : 1 en 50 educ / 50 Cr 1 en 50 Educ / 50 Br  <b>200 recup</b>  <b>Total : 2800m</b>	<b>6x100</b> : 50 Cr / 25 Batt / 25 par nage  <b>3x200</b> : 50 Cr / 50 3 mvt Cr 3mvt Dos / 50 Dos / 50 Hybride  <b>12x50</b> : 1 en 15m sprint /35m r 1 en 25m pap / 25m recup  <b>2x300 : Pull</b> : 100 Cr / 50 Dos  <b>12x50</b> : 1 en 20m sprint / 30m r 1 en 35M EF / 15m sprint 1 en amplitude  <b>6x100</b> : 1 en 50 educ / 50 Cr 1 en 50 Educ / 50 Br  <b>200 recup</b>  <b>Total : 3800m</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt dorsal  <b>400</b> en 50 Cr 25 Dos 25 Br  <b>8*50 r=10"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en éduc Cr</li> <li>1 en Cr</li> </ul> <b>8*100 tempo r=15"</b> avec = d'appuis et = de chrono  <b>400</b> palmes en 50 Cr 25 ondulation 25 Dos  <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2600</b>	<b>500</b> en 75 Cr 25 batt dorsal  <b>500</b> en 50 Cr 25 pap 25 Dos 25 Br  <b>12*50 r=10"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en batt planche</li> <li>1 en éduc Cr</li> <li>1 en Cr</li> </ul> <b>12*100 tempo r=15"</b> avec = d'appuis et = de chrono  <b>600</b> palmes en 50 Cr 25 ondulation 25 Dos  <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3600</b>	<b>300</b> en 75 Cr 25 batt costal  <b>3*100</b> en 25 Dos 25 Br 50 Cr  <b>6*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en éduc</li> <li>1 en Cr 5 temps</li> </ul> <b>6*100 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 75 Cr / 2( dos 2 bras</li> <li>1 en 25 Cr Vite 75 Cr amplitude</li> </ul> <b>300</b> pull avec 50 m inspi à D / 50 m inspi à G  <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2000</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt costal  <b>4*100</b> en 50 3N 50 Cr  <b>8*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en éduc</li> <li>1 en Cr 5 temps</li> </ul> <b>10*100 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 75 Cr / 2( dos 2 bras</li> <li>1 en 25 Cr Vite 75 Cr amplitude</li> </ul> <b>400</b> pull avec 50 m inspi à D / 50 m inspi à G  <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2800</b>

## SÉANCE CYCLISME

<b>SAMEDI</b> <b>Femmes</b> : 09h45-12h15 Rdv parking Cours Koenig <b>Mixte</b> : 14h15-17h15 / 14h15-16h45 (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 : Intensité courte / foncier</b>	<b>Thème de la séance : Intensité courte</b>
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Matin</b> : Sortie 1h45 en peloton + travail dans la cavée</li> <li>- <b>Après-midi</b> : Sortie en peloton, allure régulière avec des bosses longues</li></ul>	12' échauffement 4x 20s progressives / 40s recup Bloc à réaliser <b>3 fois</b> : <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 x <b>30s PMA</b> /30s recup</li><li>- 1' recup</li><li>- 4 x <b>30s PMA</b> /1' recup</li><li>- 2' recup</li></ul> 5' recup

## SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<b>Thème de la séance :</b> Renforcement musculaire	<b>Thème de la séance :</b> Renforcement musculaire	<b>Thème de la séance :</b> Puissance avec vitesse courte
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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>● 30' de circuit Training</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>● 30' de circuit Training</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 + gammes</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2*8*(100m VMA + / 100m récup)</li> <li>● R=400m</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' footing</li> </ul>

