

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : 4 Nages		Thème de la Séance : EF + Sprint		Thème de la Séance : Travail Capacité	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 en 50 Cr 50 5 appuis en Cr 5 appuis en Dos 300 pull en 50 inspi à D 50 Inspi à G 3*100 en 25 BrasD 25 BrasG 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 300 en 25 Jbs de Br 25 Br 50 Cr 300 en 25 Jbs de Dos 25 Dos 50 Cr 300 Palmes en 25 ondulation 25 éduc pap 50 Cr 6*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Br 25 Cr 25 dos 25 Cr 1 en 50 Cr 50 dos 2 bras <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 4*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 batt avec planche 1 en 25 Cr 25 Choix TOTAL 2800	400 en 50 Cr 50 5 appuis en Cr 5 appuis en Dos 2* 200 pull en 50 inspi à D 50 Inspi à G 4*100 en 25 BrasD 25 BrasG 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 400 en 25 Jbs de Br 25 Br 50 Cr 400 en 25 Jbs de Dos 25 Dos 50 Cr 400 Palmes en 25 ondulation 25 pap 50 Cr 8*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 50 Cr 50 dos 2 bras <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 6*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 batt avec planche 1 en 25 Cr 25 Choix TOTAL 3800			2x200 : 100 Cr / 50 Dos / 25 Br / 25 Batt 8x50 : 1 en Educ / 1 en Cr 5tps 4x100 : 25 Batt / 25 Dos / 25 Educ / 25 Cr 3x200 : Tempo 300 : Tempo 3x200 : Tempo 4x50 : 25m Dos / 25m Cr 100 recup TOTAL : 3000m	2x300 : 200 Cr / 50 Dos / 25 Br / 25 Batt 8x50 : 1 en Educ / 1 en Cr 5tps 6x100 : 25 Batt / 25 Dos / 25 Educ / 25 Cr 4x200 : Tempo 400 : Tempo 4x200 : Tempo 4x50 : 15m pap / 35m Cr 100 recup TOTAL : 3900m

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 50m) et 21h- 22h (bassin 50m) 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 : Travail capacité		Thème de la Séance : EF + Sprint		Thème de la Séance : Travail mixte	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> (Volume diminué pour la séance du soir)		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> (Volume diminué pour la séance du soir)		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé

<p>4x100 : 1 en Cr / 1 jbs 4N</p> <p>8x50 : 25 Educ / 25 Cr rattrapé</p> <p>8x50 : 1 en Batt / 1 par nage</p> <p>Bloc à faire 3x :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x100 r=15" : Tempo - 100 4N r=20" <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 2900m</p>	<p>4x200 : 1 en Cr / 1 en 4n (25jbs / 25 NC)</p> <p>8x50 : 25 Educ / 25 Cr rattrapé</p> <p>8x50 : 1 en Batt / 1 par nage</p> <p>Bloc à faire 3x :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5x100 r=15" : Tempo - 2x100 4N r=20" <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3800m</p>	<p>300 en 100 Cr 25 Br 25 Dos</p> <p>6*50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt avec planche • 1 en 25 bras D 25 bras G • 1 en Cr 5 temps <hr/> <p>300 Pull en 50 inspi à D 50 inspi à G 100 Cr 5 temps</p> <p>2*50 r=20" en 15 Sprint 35 récup</p> <p>300 palmes en 50 batt Ventral Dorsal 50 Cr</p> <p>2*50 palmes r=20" en 25 ondulation 25 Cr</p> <p>300 75 Cr 25 Cr sans inspiration</p> <p>2*50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <hr/> <p>6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt planche • 1 en 25 Cr 25 dos 2 bras <p>TOTAL 2400</p>	<p>600 en 100 Cr 25 Br 25 Dos</p> <p>12*50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt avec planche • 1 en 25 bras D 25 bras G • 1 en Cr 5 temps <hr/> <p>400 Pull en 50 inspi à D 50 inspi à G 100 Cr 5 temps</p> <p>4*50 r=20" en 15 Sprint 35 récup</p> <p>400 palmes en 50 batt Ventral Dorsal 50 Cr</p> <p>4*50 palmes r=20" en 25 pap 25 Cr</p> <p>400 75 Cr 25 Cr sans inspiration</p> <p>4*50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <hr/> <p>6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt planche • 1 en 25 Cr 25 dos 2 bras <p>TOTAL 3600</p>	<p>200 en 75 Cr 25 choix</p> <p>4*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr rattrapé 50 Cr • 1 en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr <hr/> <p>200 Pull 5 temps</p> <p>2*100 r=20" ↗ dans le 100m</p> <p>200 Palmes en 50 Cr 50 Dos</p> <p>4*50 Palmes r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 lent • 1 moyen • 1 vite <p>200 en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos</p> <p>4*50 r=30" ↗ dans le 50 m</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>4*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr rattrapé 50 Cr • 1 en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr <hr/> <p>300 Pull 5 temps</p> <p>3*100 r=20" ↗ dans le 100m</p> <p>300 Palmes en 50 Cr 50 Dos</p> <p>6*50 Palmes r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 lent • 2 moyen • 2 vite <p>300 en 100 Cr 100 4N 50 Br 50 Dos</p> <p>2*150 r=30" ↗ dans le 150 m</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2800</p>
--	--	--	--	--	--

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI

Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking Cours Koenig
Mixte : 14h15-17h15 / 14h15-16h45 (période hivernale)
 Rdv parking Stade Nautique

SEANCE HT

à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux vacances d'Hiver

Thème de la séance : Intensité courte	Thème de la séance : Travail Force / Vitesse
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p>Matin : 45min échauffement + travail technique et physiologique dans le Val de Maizet</p> <p>Après-midi : 1er groupe : 70km avec des bosses courtes 2ème groupe : 1h échauffement + travail technique et physiologique dans le Val de Maizet</p>	<p>15' échauffement</p> <p>Bloc à faire 6x en Tempo :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1'20 en Force 80 tr/min - 1'20 à 90 tr/min - 1'20 en Vitesse 100 tr/min - 2' recup <p>9' recup</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI	MARDI	JEUDI
-------	-------	-------

GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Travail Capacité	Thème de la séance : Travail Capacité	Thème de la séance : Renfo
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<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"> • 2' / 4' / 6' / 8' Tempo • 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"> • 15' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4' / 6' / 8' / 10' Tempo • 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"> • 30' de circuit Training <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing