

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

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
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p>Matin : 45min échauffement + travail technique et physiologique dans le Val de Maizet</p> <p>Après-midi :</p> <p>1er groupe : 70km avec des bosses courtes</p> <p>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 GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
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

