

## 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	
<b>Thème de la Séance : Travail Capacité</b>		<b>Thème de la Séance : Travail Capacité</b>		<b>Thème de la Séance : 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
<p><b>400</b> en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p><b>4*100</b> en 25 bras D / 25 Bras G 50 Cr 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>6 * 200</b> r=20" Tempo (égalité de chrono et d'appuis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en NC / 1 en Pull</li> </ul> <p><b>8 * 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr rattrapé</li> <li>• 1 en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> <p><b>400</b> Palmes en 50 Cr 50 Dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>400</b> en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p><b>2*200</b> en 50 Cr 100 4N 50 Dos</p> <p><b>4*100</b> en 25 bras D / 25 Bras G 50 Cr 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8 * 200</b> r=20" Tempo (égalité de chrono et d'appuis)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en NC / 1 en Pull</li> </ul> <p><b>8 * 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr rattrapé</li> <li>• 1 en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> <p><b>400</b> Palmes en 50 Cr 50 Dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3800</b></p>	<p><b>Travail allure Tempo avec égalité de chrono et d'appui</b></p>	<p><b>Travail allure Tempo avec égalité de chrono et d'appui</b></p>	<p><b>3x200</b> : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos / 50 Cr rattrapé</p> <p><b>2x150</b> : 25 ondul / 25 Batt / 100 4N</p> <p><b>3x100</b> : 15m sprint / 35m recup</p> <p><b>6x50</b> : 1 par nage (sauf pap)</p> <p><b>3x100</b> : 25m sprint / 75m recup</p> <p><b>4x150</b> : 50 Educ / 50 Cr / 15m sprint / 35m recup</p> <p><b>2x200</b> : Pull : Respi 3 +1 par 50</p> <p><b>100</b> recup</p> <p><b>TOTAL : 2900m</b></p>	<p><b>4x200</b> : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos / 50 Cr rattrapé</p> <p><b>4x150</b> : 25 ondul / 25 Batt / 100 4N</p> <p><b>4x100</b> : 15m sprint / 35m recup</p> <p><b>8x50</b> : 1 par nage</p> <p><b>4x100</b> : 25m sprint / 75m recup</p> <p><b>4x150</b> : 50 Educ / 50 Cr / 15m sprint / 35m recup</p> <p><b>2x200</b> : Pull : Respi 3 +1 par 50</p> <p><b>100</b> recup</p> <p><b>TOTAL : 3700m</b></p>

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	
<b>Thème de la Séance : 4N</b>		<b>Thème de la Séance : 4N</b>		<b>Thème de la Séance : Travail mixte</b>	
<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>4x100</b> : 1 en Cr / 1 en 50 Dos - 50 Br  <b>4x100</b> : 50 jbs 4N / 50 4N Nc  <b>8x50</b> : 2 par nage : 2 en educ / 1 en NC  <b>2x300</b> : Pull : Cr respi 3-4 tps  <b>8x50</b> : 2 par nage : 25 Educ / 25 NC  <b>4x100</b> : 1 en 4N / 1 en Cr  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 2800m</b>	<b>6x100</b> : 1 en Cr / 1 en 50 Dos - 50 Br  <b>4x150</b> : 50 jbs 4N / 100 4N Nc  <b>12x50</b> : 3 par nage : 2 en educ / 1 en NC  <b>2x300</b> : Pull : Cr respi 3-4 tps  <b>12x50</b> : 3 par nage : 25 Educ / 25 NC  <b>6x100</b> : 1 en 4N / 1 en Cr  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3800m</b>	<b>4*200</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 Bras D / 25 Bras G 50 Cr / 50 Cr rattrapé / 50 Cr</li> <li>1 en pull en 75 Cr 5 temps 25 dos</li> </ul> <hr/> <b>400</b> Palmes en 50 Cr 25 batt Dos 25 Dos  <b>400</b> en 50 Cr 25 batt avec Bras De Br 25 Br  <b>200</b> en 50 Cr 12,5 m ondulation 12,5 m pap 25 m do  <b>4*50</b> 4N  <hr/> <b>200</b> récup en 50 Cr 25 dos 25 Br  <b>TOTAL 2400</b>	<b>6*200</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 Bras D / 25 Bras G 50 Cr / 50 Cr rattrapé / 50 Cr</li> <li>1 en pull en 75 Cr 5 temps 25 dos</li> </ul> <hr/> <b>600</b> Palmes en 50 Cr 25 batt Dos 25 Dos  <b>400</b> en 50 Cr 25 batt avec Bras De Br 25 Br  <b>200</b> en 50 Cr 25 ondulation 25 pap  <b>6*100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 4N</li> <li>1 en 25 Cr 25 dos 2 bras</li> </ul> <hr/> <b>400</b> récup en 50 Cr 25 dos 25 Br  <b>TOTAL 3400</b>	<b>200</b> en 50 Cr 50 Dos <b>200</b> en 50 Cr 50 Br <b>2*200</b> en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr 50 Cr rattrapé 50 Cr  <hr/> <b>2*150 r=30"</b> ↗ par 50m  <b>400</b> Palmes en 50 batt Ventral/dorsal 50 Dos  <b>6*50 r=20"</b> ↗ de 1 à 3 ( 1 lent / 1 moyen / 1 vite)  <hr/> <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2000</b>	<b>200</b> en 50 Cr 50 Dos <b>200</b> en 50 Cr 50 Br <b>200</b> en 75 Cr 25 pap <b>2*200</b> en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr 50 Cr rattrapé 50 Cr  <hr/> <b>2*300 r=30"</b> ↗ par 100m  <b>400</b> Palmes en 50 batt Ventral/dorsal 50 Dos  <b>6*100 r=20"</b> ↗ de 1 à 3 ( 1 lent / 1 moyen / 1 vite)  <hr/> <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> à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux vacances d'Hiver
<b>Thème de la séance</b> : Intensité courte / Bosse longues	<b>Thème de la séance</b> : Intensité courte
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>

<p><b>Matin :</b> 1h30 sortie + travail dans la cavée</p> <p><b>Après-midi :</b> 2h30 sortie parcours avec des bosses longues montées en vélocité</p>	<p>10' échauffement</p> <p>3x 20s JD / 40s 2J / 20s JG / 40s 2J</p> <p>3x 2' progressive / 1' recup</p> <p><b>Bloc à faire 3x :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6x 20/20 (PMA / recup)</li> <li>- 1' recup</li> <li>- 3x 20/20 (PMA / recup)</li> <li>- 1' recup</li> <li>- 40s PMA</li> <li>- 2'20 recup</li> </ul> <p>7' recup</p> <p><b>Total : 1h05</b></p>
---	--

### 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> Puissance (vitesse)	<u>Thème de la séance :</u> Puissance Vitesse	<u>Thème de la séance :</u> Travail Capacité

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 + gammes + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10* (20" VMA+ / 40" récup)</li> <li>• 4' footing de récup</li> <li>• 10* (15" VMA++ / 40" récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' 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>• 12* (20" VMA+ / 40" récup) / Les 4 premières répétitions en accélération ↗ pour finir l'échauffement.</li> <li>• 4' footing de récup</li> <li>• 12* (15" VMA++ / 45" récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' 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>• 6' / 3' / 6' / 3' / 6' Tempo</li> <li>• r=1'30" entre chaque effort</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul>