

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 : Travail Capacité		Thème de la Séance : Travail Capacité		Thème de la Séance : EF + Sprint	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> <u>(Volume diminué pour la séance du soir)</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>400 en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>4*100 en 25 bras D / 25 Bras G 50 Cr 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 * 200 r=20" Tempo (égalité de chrono et d'appuis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en NC / 1 en Pull <p>8 * 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr rattrapé • 1 en 15 sprint 35 amplitude <p>400 Palmes en 50 Cr 50 Dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 3000</p>	<p>400 en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>2*200 en 50 Cr 100 4N 50 Dos</p> <p>4*100 en 25 bras D / 25 Bras G 50 Cr 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>8 * 200 r=20" Tempo (égalité de chrono et d'appuis)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en NC / 1 en Pull <p>8 * 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr rattrapé • 1 en 15 sprint 35 amplitude <p>400 Palmes en 50 Cr 50 Dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 3800</p>	<p>Travail allure Tempo avec égalité de chrono et d'appui</p>	<p>Travail allure Tempo avec égalité de chrono et d'appui</p>	<p>3x200 : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos / 50 Cr rattrapé</p> <p>2x150 : 25 ondul / 25 Batt / 100 4N</p> <p>3x100 : 15m sprint / 35m recup</p> <p>6x50 : 1 par nage (sauf pap)</p> <p>3x100 : 25m sprint / 75m recup</p> <p>4x150 : 50 Educ / 50 Cr / 15m sprint / 35m recup</p> <p>2x200 : Pull : Respi 3 +1 par 50</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 2900m</p>	<p>4x200 : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos / 50 Cr rattrapé</p> <p>4x150 : 25 ondul / 25 Batt / 100 4N</p> <p>4x100 : 15m sprint / 35m recup</p> <p>8x50 : 1 par nage</p> <p>4x100 : 25m sprint / 75m recup</p> <p>4x150 : 50 Educ / 50 Cr / 15m sprint / 35m recup</p> <p>2x200 : Pull : Respi 3 +1 par 50</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3700m</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	
Thème de la Séance : 4N		Thème de la Séance : 4N		Thème de la Séance : Travail mixte	
CONTENU DE LA SÉANCE <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		CONTENU DE LA SÉANCE <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4x100 : 1 en Cr / 1 en 50 Dos - 50 Br 4x100 : 50 jbs 4N / 50 4N Nc 8x50 : 2 par nage : 2 en educ / 1 en NC 2x300 : Pull : Cr respi 3-4 tps 8x50 : 2 par nage : 25 Educ / 25 NC 4x100 : 1 en 4N / 1 en Cr 200 recup TOTAL : 2800m	6x100 : 1 en Cr / 1 en 50 Dos - 50 Br 4x150 : 50 jbs 4N / 100 4N Nc 12x50 : 3 par nage : 2 en educ / 1 en NC 2x300 : Pull : Cr respi 3-4 tps 12x50 : 3 par nage : 25 Educ / 25 NC 6x100 : 1 en 4N / 1 en Cr 200 recup TOTAL : 3800m	4*200 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Bras D / 25 Bras G 50 Cr / 50 Cr rattrapé / 50 Cr 1 en pull en 75 Cr 5 temps 25 dos <hr/> 400 Palmes en 50 Cr 25 batt Dos 25 Dos 400 en 50 Cr 25 batt avec Bras De Br 25 Br 200 en 50 Cr 12,5 m ondulation 12,5 m pap 25 m do 4*50 4N <hr/> 200 récup en 50 Cr 25 dos 25 Br TOTAL 2400	6*200 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Bras D / 25 Bras G 50 Cr / 50 Cr rattrapé / 50 Cr 1 en pull en 75 Cr 5 temps 25 dos <hr/> 600 Palmes en 50 Cr 25 batt Dos 25 Dos 400 en 50 Cr 25 batt avec Bras De Br 25 Br 200 en 50 Cr 25 ondulation 25 pap 6*100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 25 Cr 25 dos 2 bras <hr/> 400 récup en 50 Cr 25 dos 25 Br TOTAL 3400	200 en 50 Cr 50 Dos 200 en 50 Cr 50 Br 2*200 en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr 50 Cr rattrapé 50 Cr <hr/> 2*150 r=30" ↗ par 50m 400 Palmes en 50 batt Ventral/dorsal 50 Dos 6*50 r=20" ↗ de 1 à 3 (1 lent / 1 moyen / 1 vite) <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2000	200 en 50 Cr 50 Dos 200 en 50 Cr 50 Br 200 en 75 Cr 25 pap 2*200 en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr 50 Cr rattrapé 50 Cr <hr/> 2*300 r=30" ↗ par 100m 400 Palmes en 50 batt Ventral/dorsal 50 Dos 6*100 r=20" ↗ de 1 à 3 (1 lent / 1 moyen / 1 vite) <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

<p style="text-align: center; margin: 0;">SAMEDI</p> <p style="margin: 0;">Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking Cours Koenig Mixte : 14h15-17h15 / 14h15-16h45 (période hivernale) Rdv parking Stade Nautique</p>	<p style="text-align: center; margin: 0;">SEANCE HT</p> <p style="text-align: center; margin: 0;">à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux vacances d'Hiver</p>
<p style="margin: 0;">Thème de la séance : Intensité courte / Bosse longues</p>	<p style="margin: 0;">Thème de la séance : Intensité courte</p>
<p style="text-align: center; margin: 0;">CONTENU DE LA SÉANCE</p>	<p style="text-align: center; margin: 0;">CONTENU DE LA SÉANCE</p>
<p>Matin : 1h30 sortie + travail dans la cavée</p> <p>Après-midi : 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>Bloc à faire 3x :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6x 20/20 (PMA / recup) - 1' recup - 3x 20/20 (PMA / recup) - 1' recup - 40s PMA - 2'20 recup <p>7' recup</p> <p>Total : 1h05</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
<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 + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10* (20" VMA+ / 40" récup) ● 4' footing de récup ● 10* (15" VMA++ / 40" récup) <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing 	<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25' footing <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 12* (20" VMA+ / 40" récup) / Les 4 premières répétitions en accélération ↗ pour finir l'échauffement. ● 4' footing de récup ● 12* (15" VMA++ / 45" récup) <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing 	<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25' footing <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6' / 3' / 6' / 3' / 6' Tempo ● r=1'30" entre chaque effort <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing

