

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	
Thème de la Séance : EF + Sprint		Thème de la Séance : 4N		Thème de la Séance : 4N	
CONTENU DE LA SÉANCE <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>400 en 75Cr 25 Dos 75Cr 25Br 6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Grand chien (=Cr retour bras sous l'eau) 50 Cr 3 temps • 1 en 25 Bras D / 25 Bras G / 50 Cr 3 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2*200 r= 30" en 100 Cr amplitude / 50 Cr allure ↗ / 50 dos</p> <p>4*50 r=20" en 15 sprint 35 amplitude</p> <p>4*100 r=15" en Pull respi 50 3 temps 50 5 temps</p> <p>4*50 r=20" en 35 amplitude 15 sprint</p> <p>400 palmes en 50 Cr 50 Dos</p> <p>4*50 r=20" en 15 sprint 35 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 3000</p>	<p>600 en 75Cr 25 Dos 75Cr 25Br 6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Grand chien (=Cr retour bras sous l'eau) 50 Cr 3 temps • 1 en 25 Bras D / 25 Bras G / 50 Cr 3 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3*200 r= 30" en 100 Cr amplitude / 50 Cr allure ↗ / 50 dos</p> <p>4*50 r=20" en 15 sprint 35 amplitude</p> <p>6*100 r=15" en Pull respi 50 3 temps 50 7 temps</p> <p>4*50 r=20" en 35 amplitude 15 sprint</p> <p>600 palmes en 25 pap 25 dos 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 4000</p>			<p>400 : Cr</p> <p>4x100 : 25 Batt / 25 Cr / 25 Batt / 25 Dos</p> <p>9x100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en jbs 4N - 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos / 25 Educ Br / 25 Br - 1 en Cr <p>8x50 : 25 par nage / 25 Cr</p> <p>4x100 : Palmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr - 1 en 25 Pap / 25 Cr <p>300 : 25 par nage / 75 Cr</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 2900m</p>	<p>400 : Cr</p> <p>4x100 : 25 Batt / 25 Cr / 25 Batt / 25 Dos</p> <p>12x100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en jbs 4N - 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos / 25 Educ Br / 25 Br - 1 en 4N - 1 en Cr <p>12x50 : 25 par nage / 25 Cr</p> <p>6x100 : Palmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr - 1 en 25 Pap / 25 Cr - 1 en 4N <p>300 : 25 par nage / 75 Cr</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3600m</p>

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	
Thème de la Séance : EF + Sprint		Thème de la Séance : Travail Capacité		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

<p>600 : 150 Cr / 25 jbs par nage / 25 NC par nage</p> <p>4x150 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 50 Educ Cr / 50 Cr 5 tps / 50 pro - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr 7 tps / 50 prog <p>6x100 : 15m sprint / 70m recup / 15m sprint</p> <p>8x50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 en Pull : 25 Educ / 25 Cr - 2 en 20m pap / 30m Cr - 2 en 15m sprint / 35m recup <p>6x100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 50 Batt / 50 Dos - 1 en 25m vite / 75m recup <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 2900m</p>	<p>600 : 150 Cr / 25 jbs par nage / 25 NC par nage</p> <p>4x150 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 50 Educ Cr / 50 Cr 5 tps / 50 pro - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr 7 tps / 50 prog <p>8x100 : 15m sprint / 70m recup / 15m sprint</p> <p>12x50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 en Pull : 25 Educ / 25 Cr - 4 en 20m pap / 30m Cr - 4 en 15m sprint / 35m recup <p>6x100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 50 Batt / 50 Dos - 1 en 25m vite / 75m recup <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3600m</p>	<p>200 en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>200 en 50 Cr 25 batt 25 dos</p> <p>4 * 50 en 25 éduc 25 Cr</p> <hr/> <p>4*100 r=20" Pull tempo</p> <p>400 r=30" Tempo</p> <p>4*100 r=15" Tempo</p> <p>4*50 r=15" en 20 Sprint 30 récup</p> <hr/> <p>400 Palmes en 50 batt costal 25 Cr 25 Dos</p> <p>100 récup au choix</p> <p>TOTAL 2500</p>	<p>300 en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>300 en 50 Cr 25 batt 25 dos</p> <p>6 * 50 en 25 éduc 25 Cr</p> <hr/> <p>4*200 r=20" Pull tempo</p> <p>400 r=30" Tempo</p> <p>4*100 r=15" Tempo</p> <p>6*50 r=15" en 20 Sprint 30 récup</p> <hr/> <p>400 Palmes en 50 batt costal 25 Cr 25 Dos</p> <p>300 récup au choix</p> <p>TOTAL 3500</p>	<p>300 en 50 Cr 25 batt dos 25 Dos</p> <p>3*100 en 50 éduc 50 Cr 3 temps</p> <hr/> <p>300 Pull Tempo</p> <p>6*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Vite • 1 Lent <p>300 Tempo</p> <p>6*50 r=15" en 25 Vite 25 Lent</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p>500 en 50 Cr 25 batt dos 25 Dos</p> <p>5*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les impairs (1er, 3ème et 5ème) en 50 éduc 50 Cr • Les pairs (2nd et 4ème) en 4N <hr/> <p>400 Pull Tempo</p> <p>8*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 Vite • 1 Lent <p>400 Tempo</p> <p>8*50 r=15" en 25 Vite 25 Lent</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 :	Thème de la séance : Vitesse / Force
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p style="text-align: center;">PAS DE SÉANCE</p> <p style="text-align: center;">→ 5 KM DU CAEN TRI SAMEDI DÉPART 09H30 À L'HIPPODROME Rdv 9h au gymnase de la GDD pour échauffement collectif et garer les véhicules proche du ravitaillement final !</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10 min échauffement - 5x 1'30 progressives / 30s recup - 4' recup <p>Bloc à faire : recup 2' entre chaque tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6' tempo : 1' (75tr/min) / 4' (90tr/min) / 1' (75tr/min) - 5' tempo : 1' (105tr/min) / 3' (90tr/min) / 1' (105tr/min) - 4' tempo : 1' (75tr/min) / 2' (90tr/min) / (75tr/min) - 3' tempo : 1' (105tr/min) / 1' (90tr/min) / 1' (105tr/min) <ul style="list-style-type: none"> - 10' de recup

SÉANCE COURSE À PIED

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

GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance</u> : Renfo	<u>Thème de la séance</u> : Renfo	<u>Thème de la séance</u> : Vitesse
<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"> ● 30' de circuit Training <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 	<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"> ● 10*(30" Accélération ↗ / 30" footing lent) ● 3' récup ● 8* (30" VMA+ / 1' footing) <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing