

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
400 en 75Cr 25 Dos 75Cr 25Br 6*100 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 2*200 r= 30" en 100 Cr amplitude / 50 Cr allure ↗ / 50 dos 4*50 r=20" en 15 sprint 35 amplitude 4*100 r=15" en Pull respi 50 3 temps 50 5 temps 4*50 r=20" en 35 amplitude 15 sprint 400 palmes en 50 Cr 50 Dos 4*50 r=20" en 15 sprint 35 amplitude 200 récup au choix TOTAL 3000	600 en 75Cr 25 Dos 75Cr 25Br 6*100 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 3*200 r= 30" en 100 Cr amplitude / 50 Cr allure ↗ / 50 dos 4*50 r=20" en 15 sprint 35 amplitude 6*100 r=15" en Pull respi 50 3 temps 50 7 temps 4*50 r=20" en 35 amplitude 15 sprint 600 palmes en 25 pap 25 dos 50 Cr 200 récup au choix TOTAL 4000			400 : Cr 4x100 : 25 Batt / 25 Cr / 25 Batt / 25 Dos 9x100 : - 1 en jbs 4N - 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos / 25 Educ Br / 25 Br - 1 en Cr 8x50 : 25 par nage / 25 Cr 4x100 : Palmes : - 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr - 1 en 25 Pap / 25 Cr 300 : 25 par nage / 75 Cr 100 recup TOTAL : 2900m	400 : Cr 4x100 : 25 Batt / 25 Cr / 25 Batt / 25 Dos 12x100 : - 1 en jbs 4N - 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos / 25 Educ Br / 25 Br - 1 en 4N - 1 en Cr 12x50 : 25 par nage / 25 Cr 6x100 : Palmes : - 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr - 1 en 25 Pap / 25 Cr - 1 en 4N 300 : 25 par nage / 75 Cr 100 recup TOTAL : 3600m

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
600 : 150 Cr / 25 jbs par nage / 25 NC par nage 4x150 : - 1 en 50 Educ Cr / 50 Cr 5 tps / 50 pro - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr 7 tps / 50 prog 6x100 : 15m sprint / 70m recup / 15m sprint 8x50 : - 4 en Pull : 25 Educ / 25 Cr - 2 en 20m pap / 30m Cr - 2 en 15m sprint / 35m recup 6x100 : - 1 en 50 Batt / 50 Dos - 1 en 25m vite / 75m recup 100 recup TOTAL : 2900m	600 : 150 Cr / 25 jbs par nage / 25 NC par nage 4x150 : - 1 en 50 Educ Cr / 50 Cr 5 tps / 50 pro - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr 7 tps / 50 prog 8x100 : 15m sprint / 70m recup / 15m sprint 12x50 : - 4 en Pull : 25 Educ / 25 Cr - 4 en 20m pap / 30m Cr - 4 en 15m sprint / 35m recup 6x100 : - 1 en 50 Batt / 50 Dos - 1 en 25m vite / 75m recup 200 recup TOTAL : 3600m	200 en 75 Cr 25 nage au choix 200 en 50 Cr 25 batt 25 dos 4 * 50 en 25 éduc 25 Cr 4*100 r=20" Pull tempo 400 r=30" Tempo 4*100 r=15" Tempo 4*50 r=15" en 20 Sprint 30 recup 400 Palmes en 50 batt costal 25 Cr 25 Dos 100 recup au choix TOTAL 2500	300 en 75 Cr 25 nage au choix 300 en 50 Cr 25 batt 25 dos 6 * 50 en 25 éduc 25 Cr 4*200 r=20" Pull tempo 400 r=30" Tempo 4*100 r=15" Tempo 6*50 r=15" en 20 Sprint 30 recup 400 Palmes en 50 batt costal 25 Cr 25 Dos 300 recup au choix TOTAL 3500	300 en 50 Cr 25 batt dos 25 Dos 3*100 en 50 éduc 50 Cr 3 temps 300 Pull Tempo 6*50 r=15" • 1 Vite • 1 Lent 300 Tempo 6*50 r=15" en 25 Vite 25 Lent 200 recup au choix TOTAL 2000	500 en 50 Cr 25 batt dos 25 Dos 5*100 • Les impairs (1er, 3ème et 5ème) en 50 éduc 50 Cr • Les pairs (2nd et 4ème) en 4N 400 Pull Tempo 8*50 r=15" • 1 Vite • 1 Lent 400 Tempo 8*50 r=15" en 25 Vite 25 Lent 200 recup 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 :	Thème de la séance : Vélodité / Force
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
PAS DE SÉANCE → 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 !	- 10 min échauffement - 5x 1'30 progressives / 30s recup - 4' recup Bloc à faire : recup 2' entre chaque tempo - 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) - 10' de recup

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Renfo	Thème de la séance : Renfo	Thème de la séance : Vitesse
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> • 20' footing <u>Corps de séance :</u> • 30' de circuit Training <u>Récupération :</u> • 10' footing	<u>Échauffement :</u> • 20' footing <u>Corps de séance :</u> • 30' de circuit Training <u>Récupération :</u> • 10' footing	<u>Échauffement :</u> • 25' footing + Gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> • 12*200 r=200m ○ Les 4 premiers en allure ↗ ○ Les 8 suivants VMA+ <u>Récupération :</u> • 10' footing