

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 50m) et 21h- 22h (bassin 25m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : 4N		Thème de la Séance : Travail Capacité	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>4*100</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 75 Cr 25 batt dos ● 1 en 50 éduc (4 appuis bras D - 4 appuis bras G) / 50 Cr 3 temps <p>2*150 Pull en 50 inspi à D / 50 Inspi à G / 50 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6*50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en dos rattrapé ● 1 en 5 appuis en Cr 5 appuis en dos ● 1 en 4N (ondul à la place du pap) <p>4*100</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 50 batt + bras de Br / 50 Cr ● 1 en 50 éduc Br (2 ciseaux pour 1 Bras de Br) / 50 Br) <p>2*200 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 dos 100 Cr</p> <p>4*50</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Cr en 15 sprint 35 amplitude ● 1 en 15 pap 35dos <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2200</p>	<p>6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 75 Cr 25 batt dos ● 1 en 50 éduc (4 appuis bras D - 4 appuis bras G) / 50 Cr 3 temps <p>4*150 Pull en 50 inspi à D / 50 Inspi à G / 50 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>12*50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en dos rattrapé ● 1 en 5 appuis en Cr 5 appuis en dos ● 1 en 4N <p>6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 50 batt + bras de Br / 50 Cr ● 1 en 50 éduc Br (2 ciseaux pour 1 Bras de Br) / 50 Br) <p>3*200 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 dos 100 Cr</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Cr en 15 sprint 35 amplitude ● 1 en 15 pap 35dos <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3600</p>	<p>3x200 : 150 Cr / 25jbs / 25 NC par nage</p> <p>2x100 : 4N</p> <p>8x50 : - 1 en 25 Educ / 25 Cr - 1 en 25 Cr prog / 25 Dos</p> <p>2x200 : Tempo 2x300 : Pull : Tempo 2x100 : Tempo</p> <p>2x200 : 4N : 25 jbs / 25 Educ</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>3x200 : 150 Cr / 25jbs / 25 NC par nage</p> <p>4x100 : 4N</p> <p>8x50 : - 1 en 25 Educ / 25 Cr - 1 en 25 Cr prog / 25 Dos</p> <p>3x200 : Tempo 2x400 : Pull : Tempo 6x100 : Tempo</p> <p>3x200 : 4N : 25 NC / 25 Jbs</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 4200m</p>

SÉANCE CYCLISME

SEANCE HT
à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux
vacances d'Hiver

Thème de la séance : Puissance Vitesse

CONTENU DE LA SÉANCE

- 20' échauffement
- 5x1' progressive /1' recup (la minute progressive doit se faire sans changer de braquet, on augmente seulement la cadence de pédalage)
- 4x40s **PMA** / 1'20 recup
- 2' recup
- 8x30s **PMA** / 30s recup
- 2' recup
- 8x20s **PMA +** / 40s recup
- 2' recup
- 2x 1' **PMA-** / 2' recup
- 4' recup

TOTAL : 1h10

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> : Capacité	<u>Thème de la séance</u> : Capacité	<u>Thème de la séance</u> : Puissance 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> <p>Bloc Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2' / 4' / 6' / 4' / 2' • r=2' après chaque effort <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing 	<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p><u>Corps de séance</u> :</p> <p>Bloc Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3' / 5' / 8' / 5' / 3' • r=1' après chaque effort <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"> • 8 * (1' ↗ par 20" / r=30" / 30" VMA / r=1') <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing