

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

<b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b>	<b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Hélicas</b>	<b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Hélicas</b>
<b>Thème de la séance :</b> Capacité	<b>Thème de la séance :</b> Capacité	<b>Thème de la séance :</b> Puissance Vitesse
<u><b>CONTENU DE LA SÉANCE</b></u>	<u><b>CONTENU DE LA SÉANCE</b></u>	<u><b>CONTENU DE LA SÉANCE</b></u>

**Échauffement :**

- 20' footing

**Corps de séance :**

Bloc Tempo

- 2' / 4' / 6' / 4' / 2'
- r=2' après chaque effort

**Récupération :**

- 15' footing

**Échauffement :**

- 20' footing

**Corps de séance :**

Bloc Tempo

- 3' / 5' / 8' / 5' / 3'
- r=1' après chaque effort

**Récupération :**

- 15' footing

**Échauffement :**

- 25' footing

**Corps de séance :**

- 8 \* (1' ↗ par 20" / r=30" / 30" VMA / r=1')

**Récupération :**

- 15' footing