

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

MARDI		MERCREDI	
Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : Travail 4N		Thème de la Séance : Vitesse courte	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
TRAVAIL TECHNIQUE 4N	TRAVAIL TECHNIQUE 4N	<p>4x100 : - 1 en cr - 1 en 25 jbs Br / 25 Br / 25 Batt Dos / 25 Dos</p> <p>4x150 : - 1 en Pull : Respi 5 / 3 / 7 tps par 50m - 1 en 50 jbs 4N / 100 4N</p> <p>6x100 : 50 Educ / 50 Cr</p> <p>Bloc à faire 2x : 1 en NC / 1 en palmes - 6x50 : VMA - 300 : 50 Batt / 100 Cr 3tps / 50 Dos / 100 Cr 5 tps</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>6x100 : - 1 en cr - 1 en 25 jbs Br / 25 Br / 25 Batt Dos / 25 Dos</p> <p>4x150 : - 1 en Pull : Respi 5 / 3 / 7 tps par 50m - 1 en 50 jbs 4N / 100 4N</p> <p>6x100 : 50 Educ / 50 Cr</p> <p>Bloc à faire 3x : 1 en NC / 1 en palmes / 1 en NC - 6x50 : VMA - 300 : 50 Batt / 100 Cr 3tps / 50 Dos / 100 Cr 5 tps</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3700m</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 : 4N		Thème de la Séance : Travail Progressif	
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
5x100 : 50 Cr / 25 Batt / 25 Dos rattrapé 10x50 : - 1 en Educ - 1 en 25 Br / 25 Cr 4x150 : 50 Educ / 50 Cr / 25 Pap / 25 Cr prog 4x100 : 25 Sprint / 65 recup / 10m sprint 4x100 : Palmes : - 1 en 25m sprint / 75 recup - 1 en 25m pap / 15m sprint / 60m recup 6x50 : - 1 en Cr EF - 1 en 15m Cr sprint / 35m Cr recup - 1 en Dos 2x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Batt / 50 Br TOTAL : 3100m	5x100 : 50 Cr / 25 Batt / 25 Dos rattrapé 10x50 : - 1 en Educ - 1 en 25 Br / 25 Cr 4x150 : 50 Educ / 50 Cr / 25 Pap / 25 Cr prog 5x100 : 25 Sprint / 65 recup / 10m sprint 6x100 : Palmes : - 1 en 25m sprint / 75 recup - 1 en 25m pap / 15m sprint / 60m recup 12x50 : - 1 en 15m Pap sprint / 35m Cr recup - 1 en Cr EF - 1 en 15m Cr sprint / 35m Cr recup - 1 en Dos 2x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Batt / 50 Br TOTAL : 3700m	A faire 2 fois : - 200 en 50 Cr 50 éduc (1er éduc Rattrapé / 2nd éduc 25 bras D- 25 Bras G) - 50 batt avec planche <hr/> 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 1er batt + bras De Brasser 2ème 25 Brasse 25 Cr 200 Cr amplitude 4*100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 éduc Dos 25 dos 1 en 25 Cr 25 Dos 200 Cr amplitude 400 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr Récup 200 au choix	A faire 4 fois : - 200 en 50 Cr 50 éduc (1er éduc Rattrapé / 2nd éduc 25 bras D- 25 Bras G / 3ème éduc Retour bras sous l'eau / 4ème éduc 25 bras D - 25 Bras G autre bras LDC) - 50 batt avec planche <hr/> 12*50 <ul style="list-style-type: none"> 1er batt + bras De Brasse 2nd jambe de Brasse + Bras de Cr 3ème 25 Brasse 25 Cr 200 Cr amplitude 6*100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 éduc Dos 25 dos 1 en 25 Cr 25 Dos 200 Cr amplitude 600 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr Récup 200 au choix	200 en 100 Cr 50 Dos 50 en 5 appuis Cr 5 appuis Dos 200 en 100 Cr 50 batt + bras De Brasse 50 Brasse 4*50 en 15m ondul 10m pap 25 Cr <hr/> 3*100 r=30" en 75 ↗ par 25m / 25 dos 100 Pull respi 3 temps 3*100 r=30" en 50 Vite 50 récup au choix 100 Pull respi 3 temps 6*50 r=15" en 25 Vite 35 récup <hr/> 200 en 75 Cr 25 choix TOTAL 1900	300 en 100 Cr 100 Dos 100 en 5 appuis Cr 5 appuis Dos 300 en 100 Cr 100 batt + bras De Brasse 100 Brasse 6*50 en 15 pap 35 Cr <hr/> 4*100 r=30" en 75 ↗ par 25m / 25 dos 200 Pull respi 5 temps 4*100 r=30" en 50 Vite 50 récup au choix 200 Pull respi 5 temps <hr/> 8*50 r=15" en 25 Vite 35 récup <hr/> 300 en 75 Cr 25 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 : Travail en bosse	Thème de la séance : PMA
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Travail en bosse	<ul style="list-style-type: none">- 20' échauffement dont 4x30s chaque jambe- 5x1' progressive / 1' recup- 10x 25s PMA / 35s recup- 4' EF en vélocité- 10x 20s PMA / 40s recup- 11' recup <p>TOTAL : 1h05</p>

SÉANCE COURSE À PIED

MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Travail Capacité	Thème de la séance : Travail de puissance
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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"> • 6' / 12' / 6' Tempo • r=2' après chaque effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 40' footing + Gammes + accélération <p><u>Corps de séance :</u> VMA - de 16 Km/h</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 * (6 * 200 VMA) r=100m / R=600m <p>VMA 16 et +</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 * (8 * 200 VMA) r=100m / R=800m <p>Pour rappel :</p> <ul style="list-style-type: none"> • r = récupération entre les répétitions • R = récupération entre les blocs <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing