

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 : Travail technique 4N		Thème de la Séance : Travail puissance avec vitesse courte		Thème de la Séance : Tempo	
CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 battement 2*200 Pull en 50 3 temps 50 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 3*100 en 50 Cr 25 dos rattrapé 25 dos 300 en 100 Cr / 100 avec 5 appuis en Cr 5 appuis en dos / 100 Cr 3*100 en 50 batt + bras de Br 50 Brasse 300 en 100 Cr / 100 avec 5 appuis en Cr 5 appuis en dos / 100 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 600 palmes en 50 batt bras opposition 50 Cr 400 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3000	400 en 75 Cr 25 battement 4*100 Cr amplitude avec coulée +++ 2*200 Pull en 50 3 temps 50 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 3*100 en 50 Cr 25 dos rattrapé 25 dos 300 en 100 Cr 100 4N 50 dos 50 Br 3*100 en 50 batt + bras de Br 50 Brasse 300 en 100 Cr 100 4N 50 dos 50 Br <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 6*50 en 25 pap 25 au choix 300 en 100 Cr 100 4N 50 dos 50 Br <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 600 palmes en 50 batt bras opposition 50 Cr 400 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 4000	Travail Puissance avec vitesse courte	Travail Puissance avec vitesse courte	2x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 gd chien 4x100 : 50 Educ / 50 cr rattrapé 2x150 : 50 Cr 5tps / 100 Cr progressif Bloc en tempo : 100 / 200 / 300 / 200 / 300 / 200 / 100 6x100 : Palmes : - 1 en 4N - 1 en 50 hésitation / 50 Cr TOTAL : 3100m	3x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 gd chien 6x100 : 50 Educ / 50 cr rattrapé 2x150 : 50 Cr 5tps / 100 Cr progressif Bloc en tempo : 100 / 200 / 300 / 200 / 400 / 200 / 300 / 200 / 100 6x100 : Palmes : - 1 en 4N - 1 en 50 hésitation / 50 Cr TOTAL : 4100m

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 : Vitesse Courte		Thème de la Séance : EF + Sprint		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
4x100 : 1 en Cr / 1 en 25 Dos / 25 Br 6x50 : 1 en Educ / 1 en Cr progressif 4x150 : 25 Batt / 100 4N / 25 Dos 4x100 : 25 VMA+ / 25 Dos 6x50 : VMA 2x200 : 50 Educ / 100 Cr / 50 Dos 4x50 : VMA 200 : Palmes : 50 ondul / 50 Pap / 50 Batt / 50 Cr TOTAL : 2800m	4x100 : 1 en Cr / 1 en 25 Dos / 25 Br 2x200 : 4N 8x50 : 1 en Educ / 1 en Cr progressif 4x150 : 25 Batt / 100 4N / 25 Dos 4x100 : 25 VMA+ / 25 Dos 8x50 : VMA 2x200 : 50 Educ / 100 Cr / 50 Dos 6x50 : VMA 400 : Palmes : 50 ondul / 50 Pap / 50 Batt / 50 Cr TOTAL : 3700m	300 en 100 Cr 50 dos 300 en 100 Cr 50 Br <hr/> 300 pull en 50 inspi à D 50 inspi à G 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en 15 sprint 35 récup 300 en 50 Cr 50 Cr / 50 dos 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en 15 sprint 35 amplitude 300 palmes en 50 batt bras en opposition 50 Cr <hr/> 300 en 50 Cr 25 dos 2 bras 25 choix TOTAL 2400	300 en 100 Cr 50 dos 300 en 100 Cr 50 Br 300 en 75 Cr 25 pap 300 en 100 Cr 100 4N 100 dos <hr/> 400 pull en 50 inspi à D 50 inspi à G 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en 15 sprint 35 récup 400 en 100 Cr 50 Cr / 50 dos 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 15 sprint 35 amplitude 400 palmes en 25 pap 25 dos 50 Cr <hr/> 300 en 50 Cr 25 dos 2 bras 25 choix TOTAL 3500	400 en 50 Cr 25 Dos 25 Br 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 3 temps avec coulée +++ <hr/> 200 Pull 4*50 ↗ dans le 50m 200 Cr 3 temps 4*50 en 25 vite 25 amplitude 200 Cr amplitude <hr/> 100 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 1900	500 en 2*(100 Cr 75 Dos 50 Br 25 pap) 10*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 3 temps avec coulée +++ <hr/> 200 Pull 4*50 ↗ dans le 50m 200 Cr 3 temps 4*50 ↗ de 1 à 4 200 en 50 Cr 50 4N <hr/> 4*50 Cr en 25 vite 25 amplitude 200 en 50 Cr 100 4N 50 Cr <hr/> 300 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2700

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 : Allures mixte
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Travail en bosse	<ul style="list-style-type: none">- 20' échauffement Bloc à faire 4x :- 4' Tempo / 1' recup / 15s sprint / 1'45 recup - 7' recup TOTAL : 55min

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<u>Thème de la séance</u> : Renfo + travail en côte	<u>Thème de la séance</u> : Renfo + travail en côte	<u>Thème de la séance</u> : Travail Capacité
<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"> • 15' footing <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' avec Alternance d'exercice de renfo + travail en bosse dans la cavée <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> <ul style="list-style-type: none"> • 30' avec Alternance d'exercice de renfo + travail en bosse dans la cavée <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> <ul style="list-style-type: none"> • 5' / 15' / 5' • r=2' après chaque effort <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing