

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 : Travail capacité (Tempo)		Thème de la Séance : 4N	
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
<p>2*200 en 100 Cr / 100 5 appuis en Dos 5 appuis en Cr</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc Cr • 1 en Cr 25 inspi à D / 25 inspi à G <hr/> <p>400 Pull en 75 respi 225 25 dos 2 bras</p> <p>4*50r=15" en 15 Cr en sprint 35 Cr amplitude</p> <p>400 en 50 Cr progressif 50 Cr amplitude</p> <p>4*50r=15" en 25 battement rapide 25 Cr amplitude</p> <p>400 Palmes en 50 batt bras le long du corps + inspi costale / 50 Cr</p> <p>4*50 Palmes en 25 ondulation en apnée 25 dos</p> <hr/> <p>400 en 75 Cr 25 Choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>2*200 en 100 Cr / 100 5 appuis en Dos 5 appuis en Cr</p> <p>4*100 en 50 4N 50 batt Dos</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc Cr • 1 en Cr 25 inspi à D / 25 inspi à G <hr/> <p>400 Pull en 75 respi 227 25 dos 2 bras</p> <p>4*50r=15" en 15 Cr en sprint 35 Cr amplitude</p> <p>400 amplitude avec 3 appuis en sprint après chaque coulée</p> <p>4*50r=15" en 15 pap sprint 35 dos amplitude</p> <p>400 en 50 Cr progressif 50 Cr amplitude</p> <p>4*50r=15" en 25 battement rapide 25 Cr amplitude</p> <hr/> <p>400 Palmes en 50 batt bras le long du corps + inspi costale / 50 Cr</p> <p>4*50 Palmes en 25 ondulation en apnée 25 dos</p> <hr/> <p>400 en 75 Cr 25 Choix</p> <p>TOTAL 3900</p>	<p>TRAVAIL CAPACITÉ</p> <p>ALLURE TEMPO</p>	<p>TRAVAIL CAPACITÉ</p> <p>ALLURE TEMPO</p>	<p>2x200 : 1 en 100 Cr / 100 Dos 1 en 100 Cr / 100 Br</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Batt / 25 Ondul / 25 Cr rattrapé</p> <p>4x100 : 25 Educ Dos / 25 Dos / 50 Cr</p> <p>4x100 : 25 Educ Br / 25 Br / 50 Cr progressif</p> <p>4x100 : 25 Educ Pap / 25 pap / 50 Cr amplitude</p> <p>4x100 : 4N</p> <p>2x200 : Pull : Cr = cp de bras = chrono</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>4x200 : 1 en 100 Cr / 100 Dos 1 en 100 Cr / 100 Br</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Batt / 25 Ondul / 25 Cr rattrapé</p> <p>4x100 : 25 Educ Dos / 25 Dos / 50 Cr</p> <p>4x100 : 25 Educ Br / 25 Br / 50 Cr progressif</p> <p>4x100 : 25 Educ Pap / 25 pap / 50 Cr amplitude</p> <p>200 : 4N</p> <p>100 : 4N</p> <p>200 : 4N</p> <p>100 : 4N</p> <p>3x200 : Pull : Cr = cp de bras = chrono</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3700m</p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
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 : Travail capacité (Tempo)		Thème de la Séance : Travail Puissance (Vitesse)		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
300 : 50 Cr / 25 jbs par nage (dos , Br, Cr) / 25 par nage (dos, Br, Cr) 300 : 25 Batt / 25 Cr rattrapé / 50 Cr 5 temps 2x200 : Tempo 3x100 : Pull : Tempo 4x50 : Tempo+ 4x100 : Palmes : 50 Educ / 25 Dos / 25 Cr 100 recup TOTAL : 2000m	400 : 50 Cr / 25 jbs par nage / 25 par nage 400 : 25 Batt / 25 Cr rattrapé / 50 Cr 5 temps 4x200 : Tempo 4x100 : Pull : Tempo 4x50 : Tempo+ 4x100 : Palmes : 50 Educ / 25 Dos / 25 Cr 200 recup TOTAL : 2800m	400 en 75 Cr 25 batt dorsal 75 Cr 25 dos 4*100 en 25 bras D / 25 Bras G / 25 rattrapé / 25 NC <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Dos <hr/> 6*100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 25 Vite 75 amplitude • 2 en 25 amplitude 25 Vite 50 amplitude • 2 en 50 amplitude 25 Vite 25 amplitude <hr/> 400 palmes en 50 Cr 50 batt ventral dorsal 200 battement avec planche 200 récup au choix TOTAL 2200	600 en 75 Cr 25 batt dorsal 75 Cr 25 dos 4*100 en 25 bras D / 25 Bras G / 25 rattrapé / 25 NC <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Dos <hr/> 4*100 en 50 4N 25 batt costal 6*150 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 50 Vite 100 amplitude • 2 en 50 amplitude 50 Vite 50 amplitude • 2 en 100 Vite 50 amplitude <hr/> 8*50 avec 3 appuis sprint en pap après chaque coulée 400 palmes en 50 Cr 50 batt ventral dorsal 200 battement avec planche 200 récup au choix TOTAL 3500	4*200 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 50 dos rattrapé • 1 en 25 bras D / 25 Bras G / 50 Cr <hr/> 4*100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr progresif • 1 en 25 batt progressif 75 Cr amplitude <hr/> 4*50 r=15" progressif par 50m 400 en 25 vite 75 Cr amplitude <hr/> 100 récup au choix TOTAL 1900	6*200 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en en Cr • 1 en 25 bras D / 25 Bras G / 50 Cr • 1 en 50 Cr 100 4N 50 dos rattrapé <hr/> 6*100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr progresif • 1 en 25 batt progressif 75 Cr amplitude <hr/> 6*50 r=15" progressif 2 en 2 600 en 50 cr amplitude 50 Cr progressif 50 dos <hr/> 100 récup au choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

<p style="text-align: center;">SAMEDI</p> <p>Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking Cours Koenig Mixte : 14h15-17h15 / 14h15-16h45 (période hivernale) Rdv parking Stade Nautique</p>	<p style="text-align: center;">SEANCE HT</p> <p style="text-align: center;">à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux vacances d'Hiver</p>
<p>Thème de la séance : Travail en bosse</p>	<p>Thème de la séance : PMA</p>
<p style="text-align: center;"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p style="text-align: center;"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>
<p>Travail en bosse</p>	<ul style="list-style-type: none"> - 10' échauffement - 6x2' (r:1') : sans intensité, c'est uniquement la vitesse qui change : <ul style="list-style-type: none"> - 1 à 100 tr/min - 1 à 75 tr/min - 1 à 90 tr/min - 6x20 (PMA) /20s recup - 2' recup - 6x30s (PMA) /30s recup - 2' recup - 4x45 (PMA) / 45s recup - 2' recup - 2x1' (PMA-) / 1' recup - 8' recup <p>TOTAL : 1h</p>

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> : Allure progressive	<u>Thème de la séance</u> : Allure progressive	<u>Thème de la séance</u> : Renfo + travail dans la cavée
<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"> • 30' footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance</u> :</p> <p>Allure progressive</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4' / 3' / 2' / 1' / 4*30" • 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> <p>Allure progressive</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' / 4' / 3' / 2' / 1' / 4*30" • 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"> • 30' footing <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' Renfo + montée de la cavée <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing