

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 puissance (vitesse courte)		Thème de la Séance : Travail mixte		Thème de la Séance : Tempo + Sprint	
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
9*100 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Cr 25 bras D / 25 bras G/50 Cr 5temps • 1 en 25 Cr 25 Dos 25 Cr 25 Br <hr/> 200 Cr amplitude avec 5 appuis en sprint après chaque coulée 4*50r=15" en 15 m batt sprint 35Cr amplitude 2*100r=20" en 50 Cr Vite 50 Dos 200 Pull Cr amplitude avec 5 appuis en sprint à chaque passage au 25 m 4*50r=15" en 25 Vite 25 amplitude 2*100 r=20" en 15mCr Polo35Cr <hr/> 500 palmes en 25 ondul 50 Cr 25 dos 300 en 75 Cr 25 choix TOTAL 2900	12*100 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 bras D / 25 bras G/50 Cr 5temps • 1 en 4N <hr/> 300 Cr amplitude avec 5 appuis en sprint après chaque coulée 6*50r=15" en 15 m batt sprint 35Cr amplitude 3*100r=20" en 50 Cr Vite 50 Dos 300 Pull Cr amplitude avec 5 appuis en sprint à chaque passage au 25 m 6*50r=15" en 25 Vite 25 amplitude 3*100 r=20" en 15 m pap 35 Cr <hr/> 500 palmes en 25 ondul 50 Cr 25 dos 300 en 75 Cr 25 choix TOTAL 3800	BLOC LONG + SPRINT	BLOC LONG + SPRINT	4x100 : - 1 en Cr - 1 en 25 BD / BG / 25 Cr / 25 Dos 4x150 : - 1 en 50 Educ Cr / 50 dégressif / 50 recup - 1 en 50 jbs 4N / 100 4N 2x200 : Pull : 100 progressif / 100 Cr en 3-5-7tps 4x100 : 15m sprint / 85m tempo - 2x200 : Pull : Tempo 4x50 : 15m sprint / 35m recup 4x100 : 15m sprint / 35m dos / 50m tempo 100 recup TOTAL : 2900m	8x100 : - 1 en Cr - 1 en 25 BD / BG / 25 Cr / 25 Dos 4x150 : - 1 en 50 Educ Cr / 50 dégressif / 50 recup - 1 en 50 jbs 4N / 100 4N 2x200 : Pull : 100 progressif / 100 Cr en 3-5-7tps 6x100 : 15m sprint / 85m tempo - 3x200 : Pull : Tempo 6x50 : 15m sprint / 35m recup 4x100 : 15m sprint / 35m dos / 50m tempo 200 recup TOTAL : 3900m

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 : 4N		Thème de la Séance : Travail Capacité		Thème de la Séance : Travail Mixte	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> (Volume diminué pour la séance du soir)		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> (Volume diminué pour la séance du soir)		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
TRAVAIL TECHNIQUE 4N	TRAVAIL TECHNIQUE 4N	4*150 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 Cr 25 batt Ventral Dorsal 1 en Pull respi 3 temps <hr/> Bloc tempo : <ul style="list-style-type: none"> 3*100 r=15" 300 r=30" 2*150 r=20" 300 r=30" 	6*200 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 batt Ventral Dorsal 1 en Pull respi % par 50m 1 en 4N (25 jbs/25 NC) <hr/> Bloc tempo : <ul style="list-style-type: none"> 4*100 r=15" 400 r=30" 2*200 r=20" 400 r=30" 	400 en 75 Cr 25 batt dos 4*100 en 50 éduc 50 Cr <hr/> 200 Pull amplitude 2*50r=20" en 25 vite 25 lent 200 Pull respi % par 50m 2*100r=20" en 25 lent 50 Vite 25 lent 200 Pull amplitude 2*50r=20" en 15 sprint 35 amplitude <hr/> 200 en 75 cr 25 dos 2 bras TOTAL 2000	400 en 75 Cr 25 batt dos 4*100 en 50 éduc 50 Cr <hr/> 2*200 en 50 Cr 100 4N 50 dos 2 bras <hr/> 200 Pull amplitude 2*100r=20" en 25 vite 25 lent 300 Pull respi % par 50m 3*100r=20" en 25 lent 50 Vite 25 lent 200 Pull amplitude 2*100r=20" en 15 sprint 35 amplitude <hr/> 200 en 75 cr 25 dos 2 bras TOTAL 2800
		4*100 Palmes en 25 battement bras en opposition 25 Cr <hr/> 200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2400	4*100 Palmes en 25 battement bras en opposition 25 Cr <hr/> 300 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3500		

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 : EF + changement de rythme	Thème de la séance : Allures mixte
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
Sortie en EF avec intensité dans les bosses	<ul style="list-style-type: none">- 20' échauffement libre- 8' Tempo- 2' recup- 6x20s (PMA) / 20s recup- 2' recup- 6' Tempo- 2' recup- 4x30s (PMA) / 30s recup- 4' Tempo- 2' recup- 1' PMA- 7' recup TOTAL : 1h

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Travail puissance (vitesse courte)	Thème de la séance : Travail puissance (vitesse courte)	Thème de la séance : Travail progressif
<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> <ul style="list-style-type: none"> ● 10*(30" VMA+ / 1' récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing de récup 	<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"> ● 12* (30" intensité / 1' récup) <ul style="list-style-type: none"> ○ Les 4 premiers en accélération progressive ○ Les 8 suivants VMA+ <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' 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"> ● 4 * (3' Tempo / 2' Seuil / 1' VMA) <ul style="list-style-type: none"> ○ r=1' après chaque effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing