

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 Capacité (intensité tempo)		Thème de la Séance : Travail technique 4N		Thème de la Séance : Vitesse courte	
CONTENU DE LA SÉANCE <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>4*100 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc Cr • 1 en Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc tempo :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 Cr r=15" • 200 Cr Pull r=20" • 300 Cr r=30" • 300 Cr Pull =30" • 200 Cr r=20" • 100 Cr Pull r=15" <p>8*50 en 15 sprint 35 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 75 Cr 25 choix TOTAL 3100</p>	<p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>4*100 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc Cr • 1 en Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc tempo :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 Cr r=15" • 200 Cr Pull r=20" • 300 Cr r=30" • 400 Cr Pull r=30" • 400 Cr r=30" • 300 Cr Pull =30" • 200 Cr r=20" • 100 Cr Pull r=15" <p>8*50 en 15 sprint 35 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 en 75 Cr 25 choix TOTAL 4000</p>	<p>Travail technique 4N</p>	<p>Travail technique 4N</p>	<p>3x300 : 1 en 100 Cr / 50 Br 1 en 100 Cr / 50 Dos 1 en 75 cr / 25 Pap</p> <p>8x50 : 1 en Educ / 1 en progressif</p> <p>6x50 : VMA</p> <p>400 : Pull : 50 inspi à droite / 50 inspi à gauche / 100 respi 5 tps</p> <p>6x100 : 50 VMA / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>2x250 : Palmes : 50 Dos / 50 Cr / 50 Batt / 50 Cr / 50 ondul</p> <p>TOTAL : 3100m</p>	<p>4x300 : 1 en 100 Cr / 50 Br 1 en 100 Cr / 50 Dos 1 en 75 cr / 25 Pap 1 en 3x100 4N</p> <p>8x50 : 1 en Educ / 1 en progressif</p> <p>8x50 : VMA</p> <p>400 : Pull : 50 inspi à droite / 50 inspi à gauche / 100 respi 5 tps</p> <p>8x100 : 50 VMA / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>2x300 : Palmes : 25 Pap / 75 cr / 50 Dos / 50 Cr / 50 Batt / 50 Cr</p> <p>TOTAL : 3800m</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 : Tempo- + Sprint		Thème de la Séance : Travail 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
300 : 50 Cr / 25 jbs par nage (dos , Br, Cr) / 25 par nage (dos, Br, Cr) 400 : 25 Batt / 25 Cr rattrapé / 50 Cr 5 temps 300 : 4N : 50 Jbs / 25 NC 2x200 : Tempo 3x100 : Pull : Tempo 200 : 75 Cr / 25 Br 4x50 : 15m sprint / 35m recup 3x100 : Tempo 4x100 : Palmes : 50 Educ / 25 Dos / 25 Cr 200 recup TOTAL : 3000m	400 : 50 Cr / 25 jbs par nage / 25 par nage 400 : 25 Batt / 25 Cr rattrapé / 50 Cr 5 temps 400 : 4N (50jbs / 50 NC) 4x200 : Tempo 4x100 : Pull : Tempo 4x50 : 15m sprint / 35m recup 4x100 : Tempo 4x100 : Palmes : 50 Educ / 25 Dos / 25 Cr 200 recup TOTAL : 3600m	400 en 75 Cr 25 dos à 2 bras 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 3 en Cr 5 temps 2 en battement planche 4*100 en 50 éduc 50 Cr 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt + bras de Br / 25 Br 1 en Cr 4*100 palmes en 25 dos rattrapé / 25 dos / 50 Cr 400 Cr amplitude TOTAL 2400	500 en 75 Cr 25 dos à 2 bras 10*50 <ul style="list-style-type: none"> 3 en Cr 5 temps 2 en battement planche 5*100 en 50 éduc 50 Cr 3*200 en 50 batt + bras de Br / 50 Jb de Br + Br de Cr / 50 Br / 50 Cr 6*100 en 25 dos rattrapé / 25 dos / 50 Cr 2*300 25 éduc pap 25 pap 100 Cr 300 Cr amplitude TOTAL 3600	400 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos 4*100 en 50 éduc Cr / 50 Cr 6*50 r=15" progressif de 1 à 3 300 en 75 Cr 25 dos 3*100 r=20" progressif de 1 à 3 300 en 75 Cr 25 Br 200 récup au choix TOTAL 2200m	600 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos 6*100 en 50 éduc Cr / 50 Cr 6*50 r=15" progressif de 1 à 3 300 en 75 Cr 25 dos 3*100 r=20" progressif de 1 à 3 300 en 75 Cr 25 Br 2*150 r=30" progressif par 50m 300 récup au choix TOTAL 3000m

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 : Bosses	Thème de la séance : PMA
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
Bosses	<ul style="list-style-type: none">- 16' échauffement- 6x 1' progressive / 1' recup- 10x 30s PMA / 30s recup- 4' recup- 10x 30s PMA / 30s recup- 8' recup TOTAL : 1h

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> Travail Capacité	<u>Thème de la séance :</u> Travail Capacité	<u>Thème de la séance :</u> travail Puissance (VMA courte)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<u>Échauffement :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing <u>Corps de séance :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 3*8' tempo r=2' <u>Récupération :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing 	<u>Échauffement :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing <u>Corps de séance :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 3*10' (9' tempo 1' allure ↗) r=2' <u>Récupération :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing 	<u>Échauffement :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 30' footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> <p>VMA - de 16</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2*6*(300) ● r=100m ● R=400m <p>VMA 16 et +</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2*8*(300) ● r=100m ● R=400m <u>Récupération :</u> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing