

## 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	
<b>Thème de la Séance :</b> Travail 4N		<b>Thème de la Séance :</b> Travail Puissance (Vitesse)		<b>Thème de la Séance :</b> Capacité	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>6 * 200 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr amplitude</li> <li>• 1 en Pull respi 5 temps</li> </ul> <p><b>6*100 r=15"</b> en 25 batt 25 éduc Cr 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>12*50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en batt + bras de Br</li> <li>• 2 en Br</li> <li>• 2 en dos rattrapé</li> <li>• 2 en dos</li> <li>• 2 en 25 ondulation ventral / 25 ondulation dorsal (Palmes)</li> <li>• 2 en 5 ondul + 1 mouvement de pap</li> </ul> <p><b>400</b> Palmes en 50 Cr 50 batt</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> récup au choix <b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b>6 * 200 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr amplitude</li> <li>• 1 en Pull respi 5 temps</li> </ul> <p><b>6*100 r=15"</b> en 25 batt 25 éduc Cr 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4*300 r=30"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 75 Cr 25 pap 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Br</li> <li>• 1 en 100 Cr 100 4N 50 Br 50 Dos</li> </ul> <p><b>8*50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 15 pap sprint 35 dos récup</li> <li>• 1 en 15 Cr sprint 35 Br récup</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4*150</b> en 100 Cr 50 dos 2 bras</p> <p><b>TOTAL 4000</b></p>	<p>Vitesse courte</p>	<p>Vitesse courte</p>	<p><b>8x400 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 75 Cr / 25 Batt</li> <li>- 1 en 50 Educ / 25 Dos / 25 Cr</li> <li>- 1 en 25 jbs / 25 NC par nage</li> <li>- 1 en Tempo NC</li> <li>- 1 en Tempo <b>Pull</b></li> <li>- 1 en Tempo NC</li> <li>- 1 en 50 Tempo / 1( sprint / 35 recup</li> <li>- 1 en 25 Cr / 25 Br / 25 Dos / 25 au choix</li> </ul> <p><b>TOTAL : 3200m</b></p>	<p><b>8x500 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 100 Cr / 25 Batt</li> <li>- 1 en 50 Educ / 25 Dos / 25 Cr</li> <li>- 1 en 25 jbs par nage / 100 4N</li> <li>- 1 en Tempo NC</li> <li>- 1 en Tempo <b>Pull</b></li> <li>- 1 en Tempo NC</li> <li>- 1 en 50 Tempo / 15 sprint / 35 recup</li> <li>- 1 en 50 Cr / 25 Br / 25 Dos / 25 au choix</li> </ul> <p><b>TOTAL : 4000m</b></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	
<b>Thème de la Séance : Vitesse</b>		<b>Thème de la Séance : Travail Mixte</b>		<b>Thème de la Séance : Travail mixte</b>	
<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> <b>(Volume diminué pour la séance du soir)</b>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> <b>(Volume diminué pour la séance du soir)</b>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>6x100</b> : 1 en 75 Cr / 25 Dos 1 en 75 Cr / 25 Br 1 en 75 Cr / 25 Dos  <b>4x200</b> : 1 en 50 Educ / 50 Batt / 100 Cr Progressif 1 en 50 Jbs 4N / 50 Educ / 100 Cr dégressif  <b>6x50</b> : 2 en 15m sprint / 35m recup 2 en 25m sprint / 25m recup 2 en Vite  <b>4x200 : Pull</b> : 1 en 100 Respi D / 100 Respi G 1 en 50 Educ / 50 - Cp de bras / 50 Educ / 50 - cp de bras  <b>4x100</b> : 25m vite / 25m recup  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 2900m</b>	<b>8x100</b> : 1 en 75 Cr / 25 Dos 1 en 75 Cr / 25 Br 1 en 75 Cr / 25 Dos 1 en 4N  <b>4x200</b> : 1 en 50 Educ / 50 Batt / 100 Cr Progressif 1 en 50 Jbs 4N / 50 Educ / 100 Cr dégressif  <b>8x50</b> : 2 en 15m sprint / 35m recup 2 en 25m sprint / 25m recup 4 en Vite  <b>4x200 : Pull</b> : 1 en 100 Respi D / 100 Respi G 1 en 50 Educ / 50 - Cp de bras / 50 Educ / 50 - cp de bras  <b>6x100</b> : 25m vite / 25m recup  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 3500m</b>	<b>400 en 75 Cr 25 choix</b>  <b>4*100</b> en 25 batt ventral 25 Cr 25 batt dorsal 25 dos  <b>300</b> en 75 Cr 25 Cr progressif  <b>6*50 r=15"</b> en 25 Vite 25 lent  <b>300</b> Pull respi 3-5 temps par 50m  <b>6*50 r=15"</b> en 25 lent 25 Vite  <b>300</b> en Cr amplitude avec coulée +++  <b>6*50 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vite</li> <li>• 1 lent</li> </ul> <b>100</b> au choix  <b>TOTAL 2700</b>	<b>500 en 75 Cr 25 choix</b>  <b>5*100</b> en 25 batt ventral 25 Cr 25 batt dorsal 25 dos  <b>400</b> en 75 Cr 25 Cr progressif  <b>8*50 r=15"</b> en 25 Vite 25 lent  <b>400</b> Pull respi 3-5 temps par 50m  <b>8*50 r=15"</b> en 25 lent 25 Vite  <b>400</b> en Cr amplitude avec coulée +++  <b>8*50 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 vite</li> <li>• 1 lent</li> </ul> <b>6*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en batt avec planche</li> </ul> <b>TOTAL 3700</b>	<b>300</b> en 25 batt 25 Cr rattrapé 50 Cr  <b>3*100</b> en pull respi 3 temps  <b>2*200</b> en 25 Vite 75 amplitude  <b>2*150 r=20"</b> en 50 amplitude 50 Vite 50 amplitude  <b>400</b> avec 5 appuis en sprint à chaque 25 m  <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 1900</b>	<b>400</b> en 25 batt 25 Cr rattrapé 100 Cr  <b>4*100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en pull respi 5 temps</li> <li>• 1 en 4N</li> </ul> <b>3*200</b> en 50 Cr ↗ 50 Cr amplitude 50 Cr ↗ 50 dos  <b>4*150 r=20"</b> en 50 amplitude 50 Vite 50 amplitude  <b>600</b> avec 5 appuis en sprint à chaque 25 m  <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2800</b>

## SÉANCE CYCLISME

<p style="text-align: center;"><b>SAMEDI</b></p> <p><b>Femmes</b> : 09h45-12h15 Rdv parking Cours Koenig  <b>Mixte</b> : 14h15-17h15 / 14h15-16h45 (période hivernale)                      Rdv parking Stade Nautique</p>	<p style="text-align: center;"><b>SEANCE HT</b></p> <p style="text-align: center;"><b>à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux vacances d'Hiver</b></p>
<p><b>Thème de la séance</b> : Bosses</p>	<p><b>Thème de la séance</b> : Allure Mixte</p>
<p style="text-align: center;"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p style="text-align: center;"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>
<p>Matin : travail dans des bosses longues</p> <p>Après-midi : Sortie EF avec bosses courtes</p>	<p><b><u>Échauffement</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' facile 90-100 rpm</li> <li>● 10' avec 30" jb D / 30" jb G / 1'30' les 2</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6' tempo 80 rpm</li> <li>● 2' récup</li> <li>● 6*(20" PMA+ / 40" récup)</li> <li>● 2' récup</li> <li>● 6*(30" intensité progressive / 30" récup)</li> <li>● 2' récup</li> <li>● 6' tempo 90-100 rpm</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' récup</li> <li>● TOTAL 1h</li> </ul>

## 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	<u>Thème de la séance</u> : Renfo	<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><b><u>Échauffement</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' de travail de vitesse dans la première partie de la bosse de la cavée</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 30' de travail dans la boucle de la cavée               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Cavée montée en tempo avec relance de 150m en haut de la bosse</li> <li>○ Le reste de la boucle en récupération</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Récupération</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2*12' tempo r=2'</li> <li>• 6*(20'' Vite / 40'' récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u> :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing de récup</li> </ul>