

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 50m) 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)		Thème de la Séance : EF + sprint		Thème de la Séance : 4N	
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>4*150 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2en 50 C 50 Br 50 Cr • 2en 50 Cr 50 dos 50cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2*200 Pull avec 5 appuis en sprint à chaque coulée</p> <p>4*100r=20" en 25 batt rapide 75 Cr amplitude</p> <p>400 avec 5 appuis en sprint à chaque 25m</p> <p>8*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 sprint 35 amplitude • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>600 palmes en 100 battement bras en opposition 100 Cr</p> <p>200 récup au choix TOTAL 3000</p>	<p>6*150 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2en 50 C 50 Br 50 Cr • 2en 50 Cr 50 dos 50cr • 2en 50 Cr 25 ondul 25 pap 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3*200 Pull avec 5 appuis en sprint à chaque coulée</p> <p>6*100r=20" en 25 batt rapide 75 Cr amplitude</p> <p>600 avec 5 appuis en sprint à chaque 25m</p> <p>12*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 15 sprint 35 amplitude • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>600 palmes en 100 battement bras en opposition 100 Cr</p> <p>200 récup au choix TOTAL 4100</p>	<p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>4*100 en 50 éduc 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 Pull amplitude</p> <p>4*50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <p>300 Cr amplitude avec coulée+++</p> <p>4*50 r=20" en 35 lent 15 sprint</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup en 50 Cr 50 dos TOTAL 2000</p>	<p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>4*100 en 50 éduc 50 Cr</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en 25 batt 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Pull amplitude</p> <p>4*50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <p>400 Cr amplitude avec coulée+++</p> <p>4*50 r=20" en 35 lent 15 sprint</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup en 50 Cr 50 dos TOTAL 2600</p>	<p>9*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 éduc 50 Cr • 1 en pull 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6*50 en 25 éduc Br / 25 Br</p> <p>300 en 75 Cr 25 Br</p> <p>6*50 en 25 éduc dos / 25 dos</p> <p>300 en 75 Cr 25 Dos</p> <p>6*50 palmes en 25 éduc pap / 25 pap</p> <p>300 palmes en 75 Cr 25 Pap</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3*100 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3000</p>	<p>12*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 éduc 50 Cr • 1 en pull 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6*50 en 25 éduc Br / 25 Br</p> <p>300 en 75 Cr 25 Br</p> <p>6*50 en 25 éduc dos / 25 dos</p> <p>300 en 75 Cr 25 Dos</p> <p>6*50 palmes en 25 éduc pap / 25 pap</p> <p>300 en 75 Cr 25 Pap</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3*200 en 50 Cr 100 4N 50 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en battement avec planche • 1 en 50 Cr 50 Dos 2 bras <p>TOTAL 4000</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Travail puissance (VMA)	Thème de la séance : Travail Puissance(VMA)	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*(45" VMA / 45" récup) <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"> ● 15*(45" / 45") <ul style="list-style-type: none"> ○ les 5 premiers en allure progressive par 15" ○ les 10 suivants à VMA <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><u>VMA - de 16</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5*1000 progressif de 1 à 5 ● r=1'30" <p><u>VMA + de 16</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6*1000 progressif de 1 à 6 ● r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing

