

## 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 : Travail Capacité</b>		<b>Thème de la Séance : Bloc long + sprint</b>		<b>Thème de la Séance : VMA</b>	
<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
<b>300</b> en 75 Cr 25 batt <b>3*100</b> en 50 éduc 50 Cr <b>2*150</b> en 50 Cr 50 4N 50 Dos <hr/> <b>300</b> Tempo <b>3*100</b> r=15" Tempo Pull <b>2*150</b> en 125 amplitude 25 Vite <b>300</b> tempo par 2 (relais par 75m) <b>3*100</b> r=15" Tempo Pull <b>2*150</b> en 125 amplitude 25 Vite <hr/> <b>400</b> palmes en 50 Cr 50 batt costal <b>200</b> au choix <b>TOTAL 3300</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt <b>4*100</b> en 50 éduc 50 Cr <b>2*200</b> en 50 Cr 100 4N 50 Dos <hr/> <b>400</b> Tempo <b>4*100</b> r=15" Tempo Pull <b>2*200</b> en 15 sprint 85 amplitude <b>400</b> tempo par 2 (relais par 100m) <b>4*100</b> r=15" Tempo Pull <b>2*200</b> en 15 sprint 85 amplitude <hr/> <b>400</b> palmes en 50 Cr 50 batt costal <b>200</b> au choix <b>TOTAL 4200</b>	<b>Bloc long + sprint</b>	<b>Bloc long + sprint</b>	<b>4x250</b> : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos / 25 Pap / 25 au choix <b>3x200</b> : <b>Palmes</b> : 50 Batt / 50 Cr / 50 Educ / 50 Cr <b>6x50</b> : <b>VMA</b> <b>2x200</b> : <b>Pull</b> : 75 Cr 5tps / 25 Dos <b>6x50</b> : <b>VMA</b> <b>2x200</b> : <b>Pull</b> : 50 Cr - cp de bras / 50 ID / 50 IG / 50 7 tps <b>100</b> recup <b>Total : 3100m</b>	<b>4x250</b> : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos / 25 Pap / 25 au choix <b>3x200</b> : <b>Palmes</b> : 50 Batt / 50 Cr / 50 Educ / 50 Cr <b>4x100</b> : <b>4N</b> : 25 vite par nage <b>8x50</b> : <b>VMA</b> <b>2x200</b> : <b>Pull</b> : 75 Cr 5tps / 25 Dos <b>8x50</b> : <b>VMA</b> <b>2x200</b> : <b>Pull</b> : 50 Cr - cp de bras / 50 Inspi D / 50 inspi G / 50 7 tps <b>100</b> recup <b>Total : 3700m</b>

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 : Travail Capacité</b>		<b>Thème de la Séance : Bloc long + sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Progressif</b>	
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>		<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b> <b><i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i></b>		<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>12x50</b> : 4 par nage (sauf pap) - 2 en NC - 2 en 25 jbs / 25 NC  <b>6x100</b> : 25 Educ / 25 NC  <b>3x200 : Tempo (2 en Pull)</b> <b>6x100 : Tempo (4 en Pull)</b>  <b>4x100</b> : - 1 en 50 Batt avec planche / Cr - 1 en 50 ondul avec planche / 50 Dos  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3000m</b>	<b>12x50</b> : 4 par nage (sauf pap) - 2 en NC - 2 en 25 jbs / 25 NC  <b>4x100</b> : 4N  <b>6x100</b> : 25 Educ / 25 NC  <b>4x200 : Tempo (2 en Pull)</b> <b>8x100 : Tempo (4 en Pull)</b>  <b>6x100</b> : - 1 en 50 Batt avec planche / Cr - 1 en 50 ondul avec planche / 50 Dos  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 3900m</b>	<b>12*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 en Cr</li> <li>• 3 en Br</li> <li>• 3 en Dos</li> <li>• 3 en Pap ( 5 ondulations / 1 appui en bras)</li> </ul> <hr/> <b>400</b> 25 cr inspi frontale 75 cr  <b>4*25 vite</b> r=20"  <b>400</b> bouée  <b>4*50</b> r=20" en 20 sprint 30 récup  <b>400</b> en 75 Cr 25 choix  <b>4*50</b> en 35 amplitude 15 sprint  <hr/> <b>200</b> récup au choix  <b>TOTAL 2300</b>	<b>12*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 en Cr</li> <li>• 3 en Br</li> <li>• 3 en Dos</li> <li>• 3 en pap</li> </ul> <hr/> <b>600</b> 25 cr inspi frontale 75 cr  <b>6*25 vite</b> r=20"  <b>600</b> bouée  <b>6*50</b> r=20" en 20 sprint 30 récup  <b>600</b> en 100 4N 100 Cr  <b>6*50</b> en 35 amplitude 15 sprint  <hr/> <b>200</b> récup au choix  <b>TOTAL 3500</b>	<b>300</b> en 75 Cr 25 choix  <b>3*100</b> en 50 éduc 50 Cr  <hr/> <b>2*300 r=30"</b> Cr ↗ (100 lent 100 moyen 100 Vite)  <b>200</b> en 75 Cr 25 choix  <b>6*100</b> r=20" <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lent</li> <li>• 1 moyen</li> <li>• 1 vite</li> </ul> <hr/> <b>200</b> récup au choix  <b>TOTAL 2200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 choix  <b>4*100</b> en 50 éduc 50 Cr  <hr/> <b>8*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr ↗</li> <li>• 1 en 4N</li> </ul> <hr/> <b>2*300 r=30"</b> Cr ↗ (100 lent 100 moyen 100 Vite)  <b>200</b> en 75 Cr 25 choix  <b>6*100</b> r=20" <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lent</li> <li>• 1 moyen</li> <li>• 1 vite</li> </ul> <hr/> <b>200</b> récup au choix  <b>TOTAL 2800</b>

## **SÉANCE CYCLISME**

**SAMEDI**

**Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig**

**Mixte : 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique**

**Thème de la séance :** Technique Peloton

### **CONTENU DE LA SÉANCE**

**Technique Peloton (relais et placement)**

## SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<b>Thème de la séance :</b> Travail résistance (Seuil progressif)	<b>Thème de la séance :</b> Travail résistance (Seuil progressif)	<b>Thème de la séance :</b> Travail puissance (VMA)
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
<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>● 6* (2' Seuil / 45'' récup)</li> <li>● Rappel : Seuil = allure 5km</li> <li>● Gérer l'intensité de son effort pour que les dernières répétitions soient les plus rapides.</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>● 8* (2' Seuil / 45'' récup)</li> <li>● Rappel : Seuil = allure 5-10km</li> <li>● Gérer l'intensité de son effort pour que les dernières répétitions soient les plus rapides.</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>● 30' footing + gammes + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b>VMA 14 et - :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2* (6*200 VMA+)</li> <li>● r=45''</li> <li>● R=800m en footing lent</li> </ul> <p><b>VMA 15 à 17 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2*(8*200 VMA+)</li> <li>● r=40''</li> <li>● R=800m en footing lent</li> </ul> <p><b>VMA 18 et +:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2*(10*200 VMA+)</li> <li>● r=35''</li> <li>● R=800m en footing lent</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' footing</li> </ul>