

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

MARDI		MERCREDI	
Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : Travail de puissance (VMA)		Thème de la Séance : Capacité	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Travail de puissance (VMA)	Travail de puissance (VMA)	400 : 75 Cr / 25 par nage 4x200 : Palmes : 1 en 100m educ / 100 Cr 1 en 4N 6x100 : 2 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 50 Dos / 50 Br 2x300 : Tempo 3x100 : Tempo : Pull 500 : Tempo relais 2x100 : 1 en 50 Dos / 50 Br 1 au choix TOTAL : 3400m	400 : 75 Cr / 25 par nage 4x200 : Palmes : 1 en 100m educ / 100 Cr 1 en 4N 9x100 : 2 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 50 Dos / 50 Br 2x400 : Tempo 4x100 : Tempo : Pull 800 : Tempo relais 4x100 : 1 en 50 Dos / 50 Br 1 au choix TOTAL : 4500m

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 : Puissance (VMA)		Thème de la Séance : Puissance (VMA)		Thème de la Séance : Travail mixte	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<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
6x100 : 1 en 50 Cr / 25 Educ / 25 Cr 1 en 50 Jbs Br / 50 Dos 10x50 : 4N : 25 jbs / 25 NC (3 par nage (le dernier en pap)) 2x200 : Palmes : 50 Educ / 50 Dos / 100 Cr prog Bloc VMA : 4x50 2x100 200 : Au choix Bloc VMA : 2x100 4x50 3x100 : 2 en 50 Educ Cr / 50 Cr 1 en recup au choix TOTAL : 2800m	6x100 : 1 en 50 Cr / 25 Educ / 25 Cr 1 en 50 Jbs Br / 50 Dos 12x50 : 4N : 25 jbs / 25 NC 3x200 : Palmes : 50 Educ / 50 Dos / 100 Cr prog Bloc VMA : 4x50 4x100 200 : Au choix Bloc VMA : 4x100 4x50 5x100 : 2 en 50 Educ Cr / 50 Cr 2 en 4N 1 en recup au choix TOTAL : 3700m	300 en 75 Cr 25 dos 300 en 75 Cr 25 Br 2*150 en 25 batt ↗ 50 Cr <hr/> 6*50 VMA r=15" 300 Pull respi 3-5 6*50 VMA r=15" 300 Palmes en 75 Cr 25 choix <hr/> 3*100 en 50 Cr 25 dos 25 dos 2 bras TOTAL 2400	400 en 75 Cr 25 dos 400 en 75 Cr 25 Br 4*100 4N 2*200 en 50 batt ↗ 50 Cr <hr/> 8*50 VMA r=15" 400 Pull respi 3-5 8*50 VMA r=15" 400 Palmes en 75 Cr 25 choix <hr/> 4*100 en 50 Cr 25 dos 25 dos 2 bras TOTAL 3600	6*100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 Dos 1 en 75 Cr 25 Br <hr/> 200 pull respi 3-5 temps 300 en 50 Vite 50 lent 200 pull respi 5 temps 300 en 25 vite 25 lent 200 palmes en 25 pap 75 Cr <hr/> 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 battV 25 battD 1 en Cr TOTAL 2100	4*200 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 dos 2 bras 1 en 50 Cr 100 4N 50 Dos <hr/> 300 pull respi 3-5 temps 400 en 50 Vite 50 lent 300 pull respi 5 temps 400 en 25 vite 25 lent <hr/> 300 palmes en 25 pap 75 Cr <hr/> 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 battV 25 battD 1 en Cr TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI

Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig

Mixte : 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique

Thème de la séance : Sortie Aéro

CONTENU DE LA SÉANCE

Sortie en peloton

SÉANCE COURSE À PIED

MARDI
18h30-19h45
Rdv Stade Hélicas

JEUDI
19h00-20h30
Rdv Stade Hélicas

Thème de la séance : Allure progressive

Thème de la séance : Puissance

<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<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"> • 5*3' allure ↗ (progressivité dans le 3' soit 1' intensité modérée, 1' intensité soutenue, 1' intensité max) • r=1'30" • Ceux qui ont participé au duathlon de Caen, faire les 3' sur un tempo de régénération (tempo -) <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 + accélérations progressives <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2*12' (20" VMA+ / 40" récup / 40" VMA / 20" récup) • R=4' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing