

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 puissance (VMA)		Thème de la Séance : Travail capacité (Tempo)		Thème de la Séance : Bloc long + sprint	
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 dos</p> <p>400 en 75 Cr 25 Br</p> <p>2*150 en 25 batt ↗ 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6*50 VMA r=15"</p> <p>300 Pull respi 3-5</p> <p>6*50 VMA r=15"</p> <p>300 Palmes en 75 Cr 25 choix</p> <p>6*50 r=15" en 15 sprint 35 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4*100 en 50 Cr 25 dos 25 dos 2 bras</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>TOTAL 3000</p>	<p>400 en 75 Cr 25 dos</p> <p>400 en 75 Cr 25 Br</p> <p>4*100 4N</p> <p>2*200 en 50 batt ↗ 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>8*50 VMA r=15"</p> <p>400 Pull respi 3-5</p> <p>8*50 VMA r=15"</p> <p>400 Palmes en 75 Cr 25 choix</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 pap 35 dos • 1 en 15 sprint 35 amplitude <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4*100 en 50 Cr 25 dos 25 dos 2 bras</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>TOTAL 4000</p>	<p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>4*100 en 25 batt 25 rattrapé 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>8*100 r=15" Tempo (= d'allure / = appuis)</p> <p>4*50 en 15 sprint 35 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 récup en 50 Cr 25 dos 25 dos 2 bras</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>TOTAL 2100</p>	<p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>4*100 en 25 batt 25 rattrapé 50 Cr</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en Cr ↗ <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>12*100 r=15" Tempo (= d'allure / = appuis)</p> <p>6*50 en 15 sprint 35 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 récup en 50 Cr 25 dos 25 dos 2 bras</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>TOTAL 3000</p>	<p>400 Cr</p> <p>4x200 : 1 en 50 Educ / 50 Cr / 100 4N 1 en Pull Respi 3 / 3 / 7</p> <p>300 : 15m sprint / 85m recup</p> <p>4x100 : Palmes : 25 Batt / 25 Educ / 50 Cr</p> <p>300 : Palmes : 6cp de bras en sprint au passage de l'échelle (du 25m)</p> <p>6x50 : 25 jbs / 25 NC par nage</p> <p>300 : 6 appuis de sprint après chaque coulée</p> <p>4x50 : 15m sprint / 35m recup</p> <p>100 recup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>TOTAL : 3100m</p>	<p>400 Cr</p> <p>4x200 : 1 en 50 Educ / 50 Cr / 100 4N 1 en Pull Respi 3 / 3 / 7</p> <p>400 : 15m sprint / 85m recup</p> <p>4x100 : Palmes : 25 Batt / 25 Educ / 50 Cr</p> <p>400 : Palmes : 6cp de bras en sprint au passage de l'échelle (du 25m)</p> <p>8x50 : 25 jbs / 25 NC par nage</p> <p>400 : 6 appuis de sprint après chaque coulée</p> <p>8x50 : 15m sprint / 35m recup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <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 : Bloc long + sprint		Thème de la Séance : Travail capacité (tempo)		Thème de la Séance : travail mixte	
CONTENU DE LA SÉANCE		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
400 Cr 6x100 : 1 en 4N / 1 en 50 educ / 50 Cr 6x100 : Palmes : 1 en 50 jbs / 50 educ 1 en 25m sprint / 65m EF / 10m sprint 6x50 : Coulée / 8 appuis de sprint sans inspiré / recup 4x100 : 25 educ Dos / 25 Dos / 50 Cr 6x50 : 1 en 20m Dos vite / 30m Cr recup 1 en 20m Cr sprint / 30m recup 300 : 10m sprint après chaque 50m 100 recup TOTAL : 3000m	400 Cr 8x100 : 1 en 4N / 1 en 50 educ / 50 Cr 8x100 : Palmes : 1 en 50 jbs / 50 educ 1 en 25m sprint / 65m EF / 10m sprint 8x50 : Coulée / 8 appuis de sprint sans inspiré / recup 4x100 : 25 educ Dos / 25 Dos / 50 Cr 8x50 : 1 en 20m Dos vite / 30m Cr recup 1 en 20m Cr sprint / 30m recup 400 : 10m sprint après chaque 50m 100 recup TOTAL : 3700m	6*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en Cr Br par 25m 1 en Cr Dos par 25m 6*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 5 temps <hr/> 6*200 r=20" Tempo <ul style="list-style-type: none"> 2 en NC 1 en Pull 6*50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 300 en 50 battement 50 choix TOTAL 2700	8*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en Cr Br par 25m 1 en Cr Dos par 25m 1 en 4N 8*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 5 temps <hr/> 9*200 r=20" Tempo <ul style="list-style-type: none"> 2 en NC 1 en Pull 6*50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 300 en 50 battement 50 choix TOTAL 3600	300 en 50 Cr 25 batt 25 choix 3*100 en 75 Cr 5 temps 25 dos <hr/> 200 tempo Pull 4*50 en 25 Vite 25 lent 200 ↗ par 50m 4*50 en 25 lent 25 Vite 200 tempo pull <hr/> 400 palmes en 50 batt 50 Cr TOTAL 2100	500 en 50 Cr 25 batt 25 choix 5*100 <ul style="list-style-type: none"> le 1,3 et 5 en 4N Le 1 et 2 en Cr 5 temps <hr/> 300 tempo Pull 6*50 en 25 Vite 25 lent 300 ↗ par 100m 6*50 en 25 lent 25 Vite <hr/> 300 tempo pull <hr/> 400 palmes en 50 batt 50 Cr TOTAL 2900

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI

Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig

Mixte : 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique

Thème de la séance : Dénivelé +

CONTENU DE LA SÉANCE

Sortie peloton avec Dénivelé +

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 : Puissance (VMA)	Thème de la séance : Puissance (VMA)	Thème de la séance: Résistance(Seuil)
<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"> ● 20' footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9' de (45'' VMA / 45'' récup) ● 4' de récup en footing lent ● 9' de (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"> ● 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 12' de (45'' VMA / 45'' récup) <ul style="list-style-type: none"> ○ Les 3 premiers efforts en progressif pour finir l'échauffement ● 4' de récup en footing lent ● 12' de (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"> ● 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3' / 6' / 3' / 6' / 3' ● r=1' et r= 2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing