

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 : Bloc long + sprint		Thème de la Séance : Travail capacité (tempo)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
BLOC LONG + SPRINT	BLOC LONG + SPRINT	<p>8 *100 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 75 cr 25 batt • 1 en 25 bras 25 bras G 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6*200 r=30" Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en NC • 1 en Pull <p>10*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15Cr sprint 35 dos récup • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 50 Cr 25 Br 25 dos</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>12 *100 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 75 cr 25 batt • 1 en 25 bras 25 bras G 50 Cr • 1 en 4N <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6*300 r=30" Tempo</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en NC • 1 en Pull <p>10*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15Cr sprint 35 dos récup • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>500 en 50 Cr 25 Br 25 dos</p> <p>TOTAL 4000</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 : Travail puissance (VMA)		Thème de la Séance : Bloc long + sprint		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
<p>400 en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <p>4*100 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Cr 25 dos 25 Cr 25 Br 1 en pull <p>4*50 r=15" en 25 batt 25 Cr ↗</p> <hr/> <p>Bloc VMA :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2*100 r=20" 4*50 r=15" <p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <hr/> <p>Bloc VMA :</p> <ul style="list-style-type: none"> 2*100 r=20" 4*50 r=15" <p>400 Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p>2*150 r=15" en 50 Cr 50 Br 50 dos</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>600 en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <p>6*100 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en pull <p>6*50 r=15" en 25 batt 25 Cr ↗</p> <hr/> <p>Bloc VMA :</p> <ul style="list-style-type: none"> 3*100 r=20" 4*50 r=15" <p>500 en 75 Cr 25 choix</p> <hr/> <p>Bloc VMA :</p> <ul style="list-style-type: none"> 3*100 r=20" 4*50 r=15" <p>500 Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p>4*150 r=15" en 50 Cr 50 Br 50 dos</p> <p>TOTAL 4100</p>	<p>4*200 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 Cr rattrapé 1 en 75 Cr 25 choix <hr/> <p>400 pull respi 3 temps</p> <p>4*50 en 25 vite 25 lent</p> <p>400 en 15 Cr polo 85 Cr</p> <p>4*50 en 35 amplitude 15 sprint</p> <p>400 pull respi 3 temps</p> <p>4*50 en 15 m battement sprint 35 Cr amplitude</p> <hr/> <p>3*100 en 25 Cr 25 dos</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>4*300 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 Cr rattrapé 1 en 100 Cr 100 4N 50 dos 50 Br <hr/> <p>400 pull respi 3 temps</p> <p>4*50 en 25 vite 25 lent</p> <p>600 en 25 Cr polo 125 cr</p> <p>6*50 en 35 amplitude 15 sprint</p> <p>400 pull respi 3 temps</p> <p>4*50 en 15 m battement sprint 35 Cr amplitude</p> <hr/> <p>3*100 en 25 Cr 25 dos</p> <p>TOTAL 3600</p>	<p>4*100</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 dos 1 en 75 Cr 25 Br <hr/> <p>300Pull 50 inspi àD /50 inspi àG</p> <p>300 en 50 Vite / 50 Lent</p> <p>6*50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt/ 25 Cr 1 en 25 pap 25 dos <p>300 en 25 Vite 25 lent</p> <p>300 palmes en 75 Cr 25 choix</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en 4N <hr/> <p>400Pull 50 inspi àD /50 inspi àG</p> <p>400 en 50 Vite / 50 Lent</p> <p>8*50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt/ 25 Cr 1 en 25 pap 25 dos <p>400 en 25 Vite 25 lent</p> <p>400 palmes en 75 Cr 25 choix</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2800</p>

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI

Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig

Mixte : 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique

Thème de la séance : Sortie EF en peloton

CONTENU DE LA SÉANCE

Sortie EF en peloton

SÉANCE COURSE À PIED

MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Travail de résistance (Seuil)	Thème de la séance : Travail puissance (VMA)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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*4' au Seuil r=1'30" <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 + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA - de 16 :</p> <ul style="list-style-type: none">• 6*500 r= 1'30" <p>VMA de 16 et 17:</p> <ul style="list-style-type: none">• 7*500 r=1'15" <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none">• 8*500 r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 10' footing