

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 : Bloc long + sprint		Thème de la Séance : Travail puissance (VMA)		Thème de la Séance : Travail capacité (tempo)	
CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 en 75 Cr 25 au choix 6*50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt 25 Cr • 1 en 25 dos 25 Br 3*100 en 50 éduc 50 Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 400 Pull respi 225 8*50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Vite 25 lent • 1 25 Cr 7 temps 25 dos 400 bouée par 3 ou 4 8*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 15 pap 35 dos 400 palmes en 50 batt costal 75 Cr 200 récup en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3100	400 en 75 Cr 25 au choix 8*50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt 25 Cr • 1 en 4N 4*100 en 50 éduc 50 Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 500 Pull respi 227 10*50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Vite 25 lent • 1 25 Cr 7 temps 25 dos 500 bouée par 3 ou 4 10*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 15 pap 35 dos 500 palmes en 50 batt costal 75 Cr 300 récup en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 4000	400 en 50 Cr 50 Cr rattrapé 4*50 en 25 batt 25 Cr ↗ <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 3*100 VMA r=20" 300 Pull en 75 Cr 25 dos 3*100 VMA r=20" 300 en 75 Cr 25 dos 2 bras 6*50 r=15" en 25 amplitude 25 Vite <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 100 récup au choix TOTAL 2200	600 en 100 Cr 50 Cr rattrapé 6*50 en 25 batt 25 Cr ↗ <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 4*100 VMA r=20" 400 Pull en 75 Cr 25 dos 4*100 VMA r=20" 400 en 75 Cr 25 dos 2 bras 8*50 r=15" en 25 amplitude 25 Vite <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 100 récup au choix TOTAL 3000	3*200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 6*50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Cr Rattrapé 25 Cr • 1 en 25 grd chien 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 4*200 Pull Tempo r=20" 200 en 75 Cr 25 dos 2 bras 8*100 Tempo r=15" 6*50 en 15 sprint 35 récup <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 200 récup au choix TOTAL 3200m	3*300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap 6*50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Cr Rattrapé 25 Cr • 1 en 25 grd chien 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 5*200 Pull Tempo r=20" 300 en 75 Cr 25 dos 2 bras 10*100 Tempo r=15" 6*50 en 15 sprint 35 récup <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 200 récup au choix TOTAL 4000m

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance</u> : Puissance (VMA)	<u>Thème de la séance</u> : Puissance (VMA)	<u>Thème de la séance</u> : 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"> ● 25' footing <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6*(1' VMA / 1' récup) ● 3' footing lent ● 6*(30" VMA + / 30" récup) <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 <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8*(1' VMA / 1' récup) ● 3' footing lent ● 8*(30" VMA + / 30" récup) <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 <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5' / 2*4' / 3*3' ● r=2' <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing