

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 Capacité (Tempo)		Thème de la Séance : Travail de puissance (Vitesse)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
TRAVAIL DE CAPACITÉ	TRAVAIL DE CAPACITÉ	400 : 50 Cr / 25 Batt / 25 Dos 3x100 : 4N 2x200 : Pull : 50 Educ / 150 Respi 3 / 5 / 7 6x50 : 1 en 25 Vite / 25 Recup 1 en 50 Vite 300 : Pull : -1 cycle par 100m 6x50 : Palmes : 25 Sprint / 25 Recup 300 : 75 Cr / 25 par nage 8x50 : 15m vite / 35m recup 25m vite / 25m recup 35m vite / 15m recup 50m vite 300 : 50 Cr / 25 par nage TOTAL : 3000m	400 : 50 Cr / 25 Batt / 25 Dos 4x100 : 4N 2x200 : Pull : 50 Educ / 150 Respi 3 / 5 / 7 8x50 : 1 en 25 Vite / 25 Recup 1 en 50 Vite 400 : Pull : -1 cycle par 100m 8x50 : Palmes : 25 Sprint / 25 Recup 400 : 75 Cr / 25 par nage 8x50 : 15m vite / 35m recup 25m vite / 25m recup 35m vite / 15m recup 50m vite 600 : 50 Cr / 25 par nage TOTAL : 3800m

VENDREDI		SAMEDI	
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 : EF + Sprint		Thème de la Séance : Travail Mixte	
CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>400 en 75 Cr 25 éduc 1 bras</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Br 25 Dos 1 en 25 batt 25 Cr <hr/> <p>300 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>2*100 en 15 sprint 70 amplitude 15 sprint</p> <p>300 en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>8*25 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 vite 1 en amplitude <p>300 palmes en 50 batt costal 50 Cr</p> <p>4*50 1 en 15 sprint 35 amplitude</p> <hr/> <p>200 récup au choix TOTAL 2500</p>	<p>600 en 75 Cr 25 éduc 1 bras</p> <p>12*50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 25 batt 25 Cr <hr/> <p>400 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>3*100 en 15 sprint 70 amplitude 15 sprint</p> <p>400 en 100 Cr 100 4N</p> <p>12*25 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 vite 2 en amplitude <p>400 palmes en 50 batt costal 50 Cr</p> <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 pap 25 dos 1 en 15 sprint 35 amplitude <hr/> <p>200 récup au choix TOTAL 3500</p>	<p>4*200</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 batt 1 en 50 Cr 100 4N 50 Dos <hr/> <p>3*100 en 75 Cr / 25 dos</p> <p>300 Pull</p> <p>3*100 r=20" en 25 Vite 25 amplitude</p> <p>300 Palmes</p> <hr/> <p>200 récup au choix TOTAL 2200</p>	<p>4*200</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 batt 1 en 50 Cr 100 4N 50 Dos <hr/> <p>3*100 en 75 Cr / 25 dos</p> <p>300 Pull</p> <p>3*100 r=20" en 25 amplitude 50 Vite 25 amplitude</p> <p>300 en 75 Cr 25 choix</p> <p>3*100 r=20" en 25 Vite 25 amplitude</p> <p>300 Palmes</p> <hr/> <p>200 récup au choix 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 en Peloton

CONTENU DE LA SÉANCE

Sortie en Peloton, travail de placement dans un pack

SÉANCE COURSE À PIED

MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Travail capacité (Tempo)	Thème de la séance : Travail Puissance (VMA)
<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 <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 2*12' Tempo r=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 15' footing	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 30' footing + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 8*(50'' VMA / 40'' récup)• 3' récup footing lent• 8*(50'' VMA / 40'' récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 15' footing