

## 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	
<b>Thème de la Séance :</b> Travail Puissance (VMA)		<b>Thème de la Séance :</b> Travail Puissance ( VMA )	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>300</b> en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p><b>6*50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt 25 Cr</li> <li>• 1 en Cr ↗</li> </ul> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p><b>5*100 r=15"</b> en 50 VMA 50 au choix</p> <p><b>300</b> en 25 bras D / 25 bras G 50 Cr</p> <p><b>5*100 r=15"</b> en 50 cr amplitude 50 VMA</p> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p><b>200</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>TOTAL 2100</b></p>	<p><b>400</b> en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p><b>8*50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt 25 Cr</li> <li>• 1 en Cr ↗</li> </ul> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p><b>6*100 r=15"</b> en 50 VMA 50 au choix</p> <p><b>300</b> en 25 bras D / 25 bras G 50 Cr</p> <p><b>6*100 r=15"</b> en 50 cr amplitude 50 VMA</p> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p><b>300</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>TOTAL 2600</b></p>	<p><b>3x200</b> : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br</p> <p><b>6x50</b> : 1 en Educ / 1 en progressif</p> <p><b>3x100</b> : 4N</p> <p><b>4x100</b> : VMA</p> <p><b>300</b> : Pull : 100 Cr 3 tps / 100 Cr 5 tps / 100 Cr 3-5-7 tps</p> <p><b>12x50</b> : 3 en VMA / 1 en amplitude</p> <p><b>4x100</b> : Palmes : 50 Educ / 50 Nc</p> <p><b>100</b> : recup au choix</p> <p><b>TOTAL : 3000m</b></p>	<p><b>3x200</b> : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br</p> <p><b>6x50</b> : 1 en Educ / 1 en progressif</p> <p><b>3x100</b> : 4N</p> <p><b>5x100</b> : VMA</p> <p><b>400</b> : Pull : 100 Cr 3 tps / 100 Cr 5 tps / 100 Cr 3-5-7 tps / 100 au choix</p> <p><b>12x50</b> : 3 en VMA / 1 en amplitude</p> <p><b>4x100</b> : Palmes : 50 Educ / 50 Nc</p> <p><b>6x100</b> : 1 en 4N / 1 au choix</p> <p><b>TOTAL : 3700m</b></p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Pas de natation de 6h30 à 8h avec retour créneau Eole du mercredi soir Entraînement 21h-22h Stade Nautique bassin de 25m		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD Entraînement 20h-21h Stade nautique bassin 50m		Entraînement 8h- 9h bassin de 50m Lieu : Stade Nautique	
<b>Thème de la séance :</b> Travail capacité (tempo)		<b>Thème de la Séance :</b> EF + Sprint		<b>Thème de la Séance :</b> Travail Mixte	
<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Travail capacité	Travail capacité	<b>6*100 r=10"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 en 25 Cr 50 dos 25 Cr</li> <li>3 en 25 Cr 50 Br 25 Cr</li> <li>3 en 4N</li> </ul>	<b>9*100 r=10"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 en 25 Cr 50 dos 25 Cr</li> <li>3 en 25 Cr 50 Br 25 Cr</li> <li>3 en 4N</li> </ul>	<b>400</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras <b>4*100</b> en 75 Cr ↗ 25 Br	<b>600</b> en 100 cr 25 batt dos 25 dos <b>4*150</b> en 100 Cr ↗ 50 Br
		<b>2*150 r=20"</b> en 25 batt 25 bras D 25 Bras G 75 Cr 3 temps	<b>4*150 r=20"</b> en 25 batt 25 bras D 25 Bras G 75 Cr 3 temps	<b>8 * 100 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 75 VMA 25 récup</li> <li>1 en 25 vite 75 Cr amplitude</li> </ul>	<b>10 * 100 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 75 VMA 25 récup</li> <li>1 en 25 vite 75 Cr amplitude</li> </ul>
		<b>400</b> Pull respi 3/5 temps par 50m	<b>500</b> Pull respi 3/5 temps par 50m	<b>400</b> pull en 75 Cr 3 temps 25 dos	<b>400</b> pull en 75 Cr 3 temps 25 dos
		<b>4*50 r=15"</b> en 25 pap 25 Cr	<b>4*50 r=15"</b> en 25 pap 25 Cr	<b>200</b> en 50 Cr rattrapé 50 Cr	<b>400</b> pull en 75 Cr 3 temps 25 dos
		<b>400</b> palmes en 50 batt bras en opposition 50 Cr	<b>500</b> palmes en 50 batt bras en opposition 50 Cr	<b>TOTAL 2200</b>	<b>200</b> en 50 Cr rattrapé 50 Cr
		<b>8*25 r=10"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 vite</li> <li>1 lent</li> </ul>	<b>8*25 r=10"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 vite</li> <li>1 lent</li> </ul>		<b>TOTAL 2800</b>
		<b>400</b> par 2 relais par 100 m	<b>500</b> par 2 relais par 125 m		
		<b>2*100</b> en 25 cr 25 choix	<b>3*100</b> en 25 cr 25 choix		
		<b>TOTAL 2700</b>	<b>TOTAL 3700</b>		

## **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

<b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b>	<b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b>
<b>Thème de la séance :</b> Travail puissance (VMA)	<b>Thème de la séance :</b> Travail Résistance (VMA)
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20' footing</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10* (1'15' VMA / 45" récup)</li><li>• les 3 premières répétitions en progressif</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing</li></ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20' footing</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2' / 3' / 4' / 4' / 3' / 2'</li><li>• r=1/2 du temps d'effort</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing</li></ul>