

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 (vitesse courte)		Thème de la Séance : EF + sprint		Thème de la Séance : Travail de Capacité	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>4*200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr rattrapé 50 Cr • 1 en 75 Cr 25 Choix <p>6*50 en 25 battement 25 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 Pull avec 5 appuis en sprint à chaque passage au 25m</p> <p>3*100 r=20" en 25 Vite 75 amplitude</p> <p>300 avec 3 appuis en pap après chaque coulée</p> <p>6*50 r=15" en 15 sprint 35 récup</p> <p>300 palmes 25 batt sprint 75 Cr amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 en 75 Cr 25 choix TOTAL 3000m</p>	<p>6*200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr rattrapé 50 Cr • 1 en 50 Cr 100 4N 50 Dos <p>6*50 en 25 battement 25 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Pull avec 5 appuis en sprint à chaque passage au 25m</p> <p>4*100 r=20" en 25 Vite 75 amplitude</p> <p>400 avec 3 appuis en pap après chaque coulée</p> <p>8*50 r=15" en 15 sprint 35 récup</p> <p>400 palmes 25 batt sprint 75 Cr amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>500 en 75 Cr 25 choix TOTAL 4000m</p>	<p>EF + Sprint</p>	<p>EF + Sprint</p>	<p>2x250 : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap</p> <p>3x100 : 50 Toupie / 50 Educ</p> <p>8x50 : 1 en respi 2-5 tps / 1 par nage (ordre du 4N)</p> <p>5x400 :</p> <p>1 en Pull Plaquettes</p> <p>1 en Plaquettes</p> <p>1 en NC</p> <p>1 en Pull</p> <p>1 en NC</p> <p>3x100 :</p> <p>2 en 50 retour doigts sur l'eau / 50 NC</p> <p>1 au choix</p> <p>TOTAL : 3500m</p>	<p>2x250 : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap</p> <p>5x100 : 50 Toupie / 50 Educ</p> <p>8x50 : 1 en respi 2-5 tps / 1 par nage (ordre du 4N)</p> <p>5x500 :</p> <p>1 en Pull Plaquettes</p> <p>1 en Plaquettes</p> <p>1 en NC</p> <p>1 en Pull</p> <p>1 en NC</p> <p>6x100 :</p> <p>2 en 4N</p> <p>2 en 50 retour doigts sur l'eau / 50 NC</p> <p>2 au choix</p> <p>TOTAL : 4500m</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Travail mixte	Thème de la séance : Travail mixte
<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">• 8' tempo r=2'• 8* (30" VMA / 30" 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">• 10' tempo r=3'• 10 * (30" VMA / 30" récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 15' footing de récup