

## 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> EF + sprint		<b>Thème de la Séance :</b> Travail de Capacité	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>EF + Sprint</b>	<b>EF + Sprint</b>	<b>2x250 :</b> 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap <b>3x100 :</b> 50 Toupie / 50 Educ <b>8x50 :</b> 1 en respi 2-5 tps / 1 par nage (ordre du 4N) <b>5x400 :</b> 1 en <b>Pull Plaquettes</b> 1 en <b>Plaquettes</b> 1 en NC 1 en <b>Pull</b> 1 en NC <b>3x100 :</b> 2 en 50 retour doigts sur l'eau / 50 NC 1 au choix <b>TOTAL : 3500m</b>	<b>2x250 :</b> 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap <b>5x100 :</b> 50 Toupie / 50 Educ <b>8x50 :</b> 1 en respi 2-5 tps / 1 par nage (ordre du 4N) <b>5x500 :</b> 1 en <b>Pull Plaquettes</b> 1 en <b>Plaquettes</b> 1 en NC 1 en <b>Pull</b> 1 en NC <b>6x100 :</b> 2 en 4N 2 en 50 retour doigts sur l'eau / 50 NC 2 au choix <b>TOTAL : 4500m</b>

## SÉANCE COURSE À PIED

<b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b>	<b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Hélicas</b>
<b>Thème de la séance :</b> Travail mixte	<b>Thème de la séance :</b> Travail mixte
<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>• 25' footing</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 8' tempo r=2'</li><li>• 8* (30'' VMA / 30'' récup)</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>• 25' footing</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 10' tempo r=3'</li><li>• 10 * (30'' VMA / 30'' récup)</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing de récup</li></ul>