

## 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	
<b>Thème de la Séance :</b> Travail puissance (VMA)		<b>Thème de la Séance :</b> Travail puissance (Vitesse)		<b>Thème de la Séance :</b> EF + Sprint	
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><b>400</b> en 75 Cr 25 double appuis ventral</p> <p><b>2*300</b> en 100 Cr 100 4N 50 dos 50 Br</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4*100 r=20"</b> en 50 VMA 50 Cr</p> <p><b>400</b> Pull en 3 temps</p> <p><b>4*100 r=20"</b> en 25 amplitud 50 VMA 25 amplitude</p> <p><b>400</b> Pull 3 temps</p> <p><b>4*100 r=20"</b> en 50 amplitude 50 VMA</p> <p><b>400</b> palmes en 100 Cr 100 4N</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8*50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en battement</li> <li>• 2 en Cr</li> </ul> <p><b>200</b> au choix <b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>600</b> en 75 Cr 25 double appuis ventral</p> <p><b>2*300</b> en 100 Cr 100 4N 50 dos 50 Br</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4*100 r=20"</b> en 50 VMA 50 Cr</p> <p><b>400</b> Pull en 3 temps</p> <p><b>4*100 r=20"</b> en 25 amplitud 50 VMA 25 amplitude</p> <p><b>400</b> Pull 3 temps</p> <p><b>4*100 r=20"</b> en 50 amplitude 50 VMA</p> <p><b>400</b> palmes en 100 Cr 100 4N</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8*50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en battement</li> <li>• 2 en Cr</li> </ul> <p><b>200</b> au choix <b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>TRAVAIL PUISSANCE VITESSE COURTE</b></p>	<p><b>TRAVAIL PUISSANCE VITESSE COURTE</b></p>	<p><b>4x100</b> : 75 Cr / 25 par nage</p> <p><b>3x200</b> : Pull : 50 godilles / 150 Cr = cp de bras</p> <p><b>3x100</b> : progressif de 1 à 3 mais dégressif en cp de bras</p> <p><b>Bloc à faire 3x :</b>  <b>1 en normal</b>  <b>1 sans poussée au mur</b>  <b>1 départ plongé</b>  <b>6x50</b> : 20m sprint / 30m recup  <b>200</b> : 75 Cr / 25 par nage</p> <p><b>200 recup au choix</b></p> <p><b>TOTAL : 3000m</b></p>	<p><b>4x150</b> : 100 Cr / 50 par nage</p> <p><b>3x200</b> : Pull : 50 godilles / 150 Cr = cp de bras</p> <p><b>6x100</b> : progressif de 1 à 3 mais dégressif en cp de bras</p> <p><b>Bloc à faire 3x :</b>  <b>1 en normal</b>  <b>1 sans poussée au mur</b>  <b>1 départ plongé</b>  <b>6x50</b> : 20m sprint / 30m recup  <b>300</b> : 75 Cr / 25 par nage</p> <p><b>200 recup au choix</b></p> <p><b>TOTAL : 3800m</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 Puissance (vitesse)		<b>Thème de la Séance :</b> Travail capacité (tempo)		<b>Thème de la Séance :</b> Travail mixte	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>Travail puissance</b> <b>Vitesse courte</b>	<b>Travail puissance</b> <b>Vitesse courte</b>	300 en 75 Cr 25 Dos	300 en 75 Cr 25 Dos	400 75 cr 25 nage au choix	500 75 cr 25 nage au choix
		300 en 75 Cr 25 Br	300 en 75 Cr 25 Br	4*100 en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos	5*100 en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos
		2*150 en 50 batt 50 éduc 50 Cr	3*100 4N		10*50
			2*150 en 50 batt 50 éduc 50 Cr	6*200 r=20"	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 4N</li> <li>• 1 en Cr 5 temps</li> </ul>
		12*100 r=15" tempo	12*150 r=15" tempo	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50 Vma 50 amplitude</li> <li>• 1 en 25 vite 75 amplitude</li> <li>• 1 en pull</li> </ul>	6*200 r=20"
		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en Nc</li> <li>• 1 en Pull</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en Nc</li> <li>• 1 en Pull</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50 Vma 50 amplitude</li> <li>• 1 en 25 vite 75 amplitude</li> <li>• 1 en pull</li> </ul>
		6*50 r=15" en 25 Vite 25 Lent	6*50 r=15" en 25 Vite 25 Lent	200 récup au choix	200 récup au choix
		200 en 75 Cr 25 dos 2 bras	400 en 75 Cr 25 dos 2 bras	<b>TOTAL 2200</b>	<b>TOTAL 2900</b>
		<b>TOTAL 2600</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

## 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 de résistance (Seuil)	<b>Thème de la séance :</b> Travail puissance (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>● 6' / 5' / 4' / 3' / 2' / 1'</li><li>● r=2' après chaque effort</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 10' footing</li></ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 30' footing + gammes + accélérations</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b>VMA - de 16 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 3*300 r=100m</li><li>● 3*600 r=200m</li><li>● 3*300 r=100m</li></ul> <p><b>VMA 16 et plus :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 4*300 r=100m</li><li>● 4*600 r=200m</li><li>● 4*300 r=100m</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>● 10' footing de récup</li></ul>