

## 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 Capacité (Tempo)		<b>Thème de la Séance :</b> Travail puissance (Vitesse courte)	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>TRAVAIL CAPACITÉ</b>	<b>TRAVAIL CAPACITÉ</b>	<b>200 Cr</b> <b>4x100</b> : 50 Nage Hybride / 50 Cr <b>2x200</b> : Pull jbs croisées (ou élastique) : = cp de bras <b>6x50</b> : progressif de 1 à 3 <b>4x50</b> : Vitesse D : 1'30 <b>400</b> : 50 Educ / 50 Cr <b>3x100</b> : Survitesse Palmes D : 3' <b>300</b> : 75 Cr / 25 par nage <b>100 Chrono</b> <b>400</b> : 75 Cr / 25 Batt <b>100 recup</b> <b>TOTAL : 3100m</b>	<b>400 Cr</b> <b>4x100</b> : 50 Nage Hybride / 50 Cr <b>2x200</b> : Pull jbs croisées (ou élastique) : = cp de bras <b>6x50</b> : progressif de 1 à 3 <b>4x50</b> : Vitesse D : 1'30 <b>400</b> : 50 Educ / 50 Cr <b>3x100</b> : Survitesse Palmes D : 3' <b>400</b> : 75 Cr / 25 par nage <b>100 Chrono</b> <b>500</b> : 100 Cr / 25 Batt <b>100 recup</b> <b>TOTAL : 3500m</b>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Pas de natation de 6h30 à 8h avec retour créneau Eole du mercredi soir Entrainement 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 (VMA)		<b>Thème de la Séance :</b> Ef + sprint		<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>TRAVAIL PUISSANCE</b>	300 en 75 Cr 25 Dos	300 en 75 Cr 25 Dos	400 en 100 Cr 50 batt 50 nage au choix	600 en 100 Cr 50 batt 50 nage au choix
		300 en 75 Cr 25 Br	300 en 75 Cr 25 Br	6*50 en 25 éduc 25 Nc	6*50 en 25 éduc 25 Nc
		300 en 50 Cr 50 éduc	300 en 75 Cr 25 pap		
		300 Pull respi 3/5 temps pr 50m	300 en 50 Cr 50 éduc	2*200 r=20" Pull ↗	2*200 r=20" Pull ↗
		6*50 en 15 sprint 35 récup	400 Pull respi 3/5 temps pr 50m	600 en 25V 25L / 50V 50L / 75 V 75L / 75 V 75 L / 50 V 50L / 25V 25 L	800 en 25V 25L / 50V 50L / 75 V 75L / 100V 100L / 75 V 75 L / 50 V 50L / 25V 25 L
		300 en 75Cr 25 double appuis	8*50 en 15 sprint 35 récup		4*100 r=20" en 4N
		3*100 en 85 amplitude 15 sprint	400 en 75Cr 25 double appuis	300 Palmes avec coulée +++	
		300 palmes avec coulée +++	4*100 en 85 amplitude 15 sprint	200 en 50 Cr 50 Choix	300 Palmes avec coulée +++
		200 en 75 Cr 25 dos 2 bras	400 palmes avec coulée +++	<b>TOTAL 2200m</b>	200 en 50 Cr 50 Choix
		<b>TOTAL 2600</b>	300 en 75 Cr 25 dos 2 bras		<b>TOTAL 3000m</b>
			<b>TOTAL 3500</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 capacité (tempo)	<b>Thème de la séance :</b> Travail résistance (Seuil)
<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>• 5' / 15' / 5' Tempo</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 de récup</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>• 8*2' Seuil r=1'</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing de récup</li></ul>