

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : EF + Sprint		Thème de la Séance : Travail puissance (VMA)		Thème de la Séance : Travail puissance (VMA)	
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>6*100 m r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Cr 25 dos <p>6*50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr rattrapé • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 pull respi 3 temps</p> <p>6*50 r=10" en 25 Vite 25 Lent</p> <p>300 Cr avec 2 inspis frontales par 50m</p> <p>6*50 r=10" en 15 m battement sprint 35 Cr amplitude</p> <p>200 avec coulée+++</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Palmes en 50 battcostal 50 Cr</p> <p>3*100 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3100</p>	<p>8*100 m r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 4N <p>8*50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr rattrapé • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>500 pull respi 3 temps</p> <p>6*50 r=10" en 25 Vite 25 Lent</p> <p>400 Cr avec 2 inspis frontales par 50m</p> <p>6*50 r=10" en 15 m battement sprint 35 Cr amplitude</p> <p>300 avec coulée+++</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6*50 r=10" en 15 pap 35 Cr amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Palmes en 50 battcostal 50 Cr</p> <p>3*100 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 4000</p>	<p>TRAVAIL PUISSANCE (VMA)</p>	<p>TRAVAIL PUISSANCE (VMA)</p>	<p>400 : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos</p> <p>8x50 : 1 en Educ / 1 en Dos / 1 en Batt / 1 en Cr</p> <p>6x100 : Palmes : 1 en 50 Batt / 50 Ondul sur le dos 1 en 50 Dos / 50 Pap</p> <p>6x50 : VMA</p> <p>200 : 25 Batt / 25 Cr / 25 Br / 25 Cr</p> <p>400 : VMA</p> <p>200 : Recup au choix</p> <p>6x50 : VMA</p> <p>200 Recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>500 : 150 Cr / 100 4N</p> <p>12x50 : 1 en Educ / 1 en Dos / 1 en Batt / 1 en Cr</p> <p>6x100 : Palmes : 1 en 50 Batt / 50 Ondul sur le dos 1 en 50 Dos / 50 Pap</p> <p>6x50 : VMA</p> <p>400 : 25 Batt / 25 Cr / 25 Br / 25 Cr</p> <p>400 : VMA</p> <p>400 : Recup au choix</p> <p>6x50 : VMA</p> <p>300 Recup</p> <p>TOTAL : 3800m</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	
Thème de la séance : Travail capacité (tempo)		Thème de la Séance : Travail puissance (vitesse courte)		Thème de la Séance : Travail mixte	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
		2*200 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Pull 8*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bras D / 25 Bras G • 1 en Cr 3 temps <hr/> 6*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 20 sprint 80 amplitude • 1 en 20 batt sprint 80 Cr amplitude 200 en 75 Cr 25 Choix 6*100 Palmes r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos 50 Cr • 1 en 25 batt sprint 75 Cr amplitude <hr/> 200 en 75 Cr 25 choix TOTAL 2400	4*200 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Pull 8*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bras D / 25 Bras G • 1 en Cr 3 temps <hr/> 8*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 20 sprint 80 amplitude • 1 en 20 batt sprint 80 Cr amplitude 400 en 75 Cr 25 Choix 8*100 Palmes r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos 50 Cr • 1 en 25 batt sprint 75 Cr amplitude <hr/> 400 en 75 Cr 25 choix TOTAL 3600	300 en 50 Cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 2*100 en 50 Cr 50 Cr rattrapé <hr/> 300 tempo 3*100 r=20" en 25 lent 50 VMA 25 Lent 300 tempo pull 6*50 r=15" en 25 vite 25 lent <hr/> 300 palmes en 50 Cr 50 Dos 100 au choix TOTAL 2100	400 en 50 Cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 2*200 en 50 Cr 100 4N 50 Cr rattrapé <hr/> 400 tempo 4*100 r=20" en 25 lent 50 VMA 25 Lent 400 tempo pull 8*50 r=15" en 25 vite 25 lent <hr/> 300 palmes en 50 Cr 50 Dos 100 au choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI

Femmes : 09h45-12h15

Rdv parking cours Koenig

Mixte : 14h15-17h15

Rdv parking Stade Nautique

Thème de la séance : A définir

CONTENU DE LA SÉANCE

A DÉFINIR

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 18h45-20h	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Travail mixte	Thème de la séance : Travail mixte	Thème de la séance : Résistance (Seuil)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4*4' tempo r=1' • 6*(20" VMA+ / 40" récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4*5' tempo r=1' • 8*(20" VMA+ / 40" récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 40' footing + éduc + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA -de 16 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 8*400 VMA r=1'15" <p>VMA 16 et +:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10*400 VMA r=1' <p align="center">Contenu adapté pour ceux qui participent à une épreuve ce week-end.</p> <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing