

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) / 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 : Puissance (Vitesse courte)		Thème de la Séance : EF + Sprint		Thème de la Séance : 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>300 en 100 Cr 25 batt dos 25 double appuis</p> <p>6*50 en 25 jbs 25 NC</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 en dos ● 2 en Br ● 2 en Cr <p>3*100 en 50 Cr / 50 au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>Bloc a faire 6 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2*50 r=20" en 15 sprint 35 récup ● 100 r=20" Pull amplitude <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>3*200 Palmes en 75 cr 25 dos</p> <p>300 en 50 Cr 25 batt 25 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>600 en 100 Cr 25 batt dos 25 double appuis</p> <p>8*50 en 25 jbs 25 NC</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 en pap ● 2 en dos ● 2 en Br ● 2 en Cr <p>4*100 en 50 Cr / 50 au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>Bloc a faire 8 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2*50 r=20" en 15 sprint 35 récup ● 100 r=20" Pull amplitude <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>3*200 Palmes en 4N</p> <p>400 en 50 Cr 25 batt 25 au choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>300 en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>3*100 en 25 Bras D / 25 Bras G / 25 Cr rattrapé / 25 Cr</p> <p>300 Pull respi 3/5 temps par 50</p> <p>6*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 batt 25 Cr ● 1 en 15 sprint "5 amplitude <p>3*100 r=20" en 25 pap 75 Cr</p> <p>300 palmes avec 3 ondulations après chaque coulée</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>200 en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p>400 en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>4*100 en 25 Bras D / 25 Bras G / 25 Cr rattrapé / 25 Cr</p> <p>2*200 en 50 Br 100 4N 50 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>300 Pull respi 3/5 temps par 50</p> <p>6*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 batt 25 Cr ● 1 en 15 sprint "5 amplitude <p>3*100 r=20" en 25 pap 75 Cr</p> <p>300 palmes avec 3 ondulations après chaque coulée</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>400 en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>3x200 : Palmes : 100 Cr / 25 Batt / 25 Dos / 25 ondul / 25 Pap</p> <p>4x100 : 1 en 4N / 1 en 25 Educ Pap / 75 Cr</p> <p>8x50 : 1 en Educ / 1 en Progressif</p> <p>400 : Pull Plaquettes : Tempo</p> <p>4x100 : Tempo Nc</p> <p>300 : Pull : Tempo</p> <p>3x100 : tempo Nc</p> <p>200 : Tempo Nc</p> <p>4x50 : Tempo +</p> <p>200 recup au choix</p> <p>TOTAL : 3400m</p>	<p>3x200 : Palmes : 100 Cr / 25 Batt / 25 Dos / 25 ondul / 25 Pap</p> <p>6x100 : 1 en 4N / 1 en 25 Educ Pap / 75 Cr</p> <p>8x50 : 1 en Educ / 1 en Progressif</p> <p>500 : Pull Plaquettes : Tempo</p> <p>5x100 : Tempo Nc</p> <p>400 : Pull : Tempo</p> <p>4x100 : tempo Nc</p> <p>300 : Tempo Nc</p> <p>6x50 : Tempo +</p> <p>200 recup au choix</p> <p>TOTAL : 4200m</p>

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	
Thème de la séance : Séance Axelle		Thème de la Séance : Travail puissance (VMA)		Thème de la Séance : 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
		6*100 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en 50 éduc 50 Cr 400 en 75 Cr 25 batt dos <hr/> 4*100 r=20" en 75 VMA 25 dos 200 Pull en 75 Cr 25 dos 8*50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en VMA 1 en 15 sprint 35 récup 200 en 75 Cr 25 choix TOTAL 2200	9*100 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en 4N 1 en 50 éduc 50 Cr 600 en 100 Cr 25 batt dos 25 batt Ventral <hr/> 6*100 r=20" en 75 VMA 25 dos 300 Pull en 75 Cr 25 dos 12*50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en VMA 1 en 15 sprint 35 récup 300 palmes en 25 batt costal 50 Cr <hr/> 200 en 75 Cr 25 choix TOTAL 3500	4*200 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 choix 1 en 50 éduc 50 Cr 3 temps <hr/> 9*100 r15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en pull 1 en 75 cr ↗ 25 dos 1 en 50 Vite 50 récup 400 palmes en 100 4N 100 Cr <hr/> 100 récup TOTAL 2200	4*200 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 choix 1 en 50 éduc 50 Cr 3 temps <hr/> 6*50 en 25 batt 25 Cr ↗ <hr/> 12*100 r15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en pull 1 en 75 cr ↗ 25 dos 1 en 50 Vite 50 récup 400 palmes en 100 4N 100 Cr <hr/> 100 récup TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI

Femmes : 09h45-12h15

Rdv parking cours Koenig

Mixte : 14h15-17h15

Rdv parking Stade Nautique

Thème de la séance : À définir

CONTENU DE LA SÉANCE

A DÉFINIR

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 18h45-20h Rdv piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Travail capacité	Thème de la séance : Travail capacité	Thème de la séance : Travail 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"> ● 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 7' / 5' / 3' r=2' ● Allure progressive <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing 	<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"> ● 12' / 8' / 4' r=2' ● Allure progressive <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> <p>Bloc a faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3' / 2' / 1' r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing