

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30-8h Stade nautique 50m Entraînement 21h-22h Stade Nautique 25m		Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
Thème de la séance : Travail puissance (VMA)		Thème de la Séance : Travail puissance (vitesse)		Thème de la Séance : 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>400 en 75 Cr 25 éduc</p> <p>2*200 r=20" en 50 4N 50 Cr 50 4N 50 choix</p> <hr style="border: 1px solid red;"/> <p>400 en 50 VMA 50 amplitude</p> <p>200 en 50 Cr 25 Br 25 Dos</p> <p>4*100 r=15" en 25 VMA 25 amplitude</p> <p>200 Pull</p> <p>8*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 35 VMA 15 dos ● 1 en 15 sprint 35 récup <p>300 palmes en 75 Cr 25 choix</p> <hr style="border: 1px solid red;"/> <p>200 en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 dos</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>600 en 75 Cr 25 éduc</p> <p>3*200 r=20" en 50 4N 50 Cr 50 4N 50 choix</p> <hr style="border: 1px solid red;"/> <p>500 en 50 VMA 50 amplitude</p> <p>300 en 50 Cr 25 Br 25 Dos</p> <p>5*100 r=15" en 25 VMA 25 amplitude</p> <p>300 Pull</p> <p>10*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 35 VMA 15 dos ● 1 en 15 sprint 35 récup <p>300 palmes en 75 Cr 25 choix</p> <hr style="border: 1px solid red;"/> <p>2*200 en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 dos</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>200 en 50 Cr 25 batt dos 25 Dos</p> <p>200 en 50 Cr 25 jbs de Br 25 Br</p> <p>8*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en éduc ● 1 en Cr ↗ <hr style="border: 1px solid red;"/> <p>8*100 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 en 25 Vite 75 récup ● 2 en 25 lent 25 Vite 50 récup ● 2 en 50 lent 25 vite 25 récup ● 2 en 75 lent 25 vite <p>400 palmes en 25 batt bras en opposition 75 Cr</p> <hr style="border: 1px solid red;"/> <p>100 en 50 cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>200 en 50 Cr 25 batt dos 25 Dos</p> <p>200 en 50 Cr 25 jbs de Br 25 Br</p> <p>200 en 50 Cr 25 ondul 25 pap</p> <p>2*100 4N</p> <p>8*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en éduc ● 1 en Cr ↗ <hr style="border: 1px solid red;"/> <p>8*100 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 en 25 Vite 75 récup ● 2 en 25 lent 25 Vite 50 récup ● 2 en 50 lent 25 vite 25 récup ● 2 en 75 lent 25 vite <p>600 palmes en 25 batt bras en opposition 75 Cr</p> <hr style="border: 1px solid red;"/> <p>200 en 50 cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>400 : 50 cr / 25 Batt / 25 Dos</p> <p>2x200 : Pull : 50 Educ / 150 Cr 3/5/7tps</p> <p>2x100 : 4N</p> <p>20x50 : 1 en Educ 3 en 15m sprint / 35m recup 1 par Nage</p> <p>400 : Palmes : 6 appuis de sprint à l'échelle du milieu</p> <p>6x50 : 1 en 25m bat sprint / 25 Dos 1 en 25m Cr sprint / 25 Dos</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 2800m</p>	<p>400 : 50 cr / 25 Batt / 25 Dos</p> <p>2x200 : Pull : 50 Educ / 150 Cr 3/5/7tps</p> <p>4x100 : 4N</p> <p>20x50 : 1 en Educ 3 en 15m sprint / 35m recup 1 par Nage</p> <p>600 : Palmes : 6 appuis de sprint à l'échelle du milieu</p> <p>6x50 : 1 en 25m bat sprint / 25 Dos 1 en 25m Cr sprint / 25 Dos</p> <p>5x100 : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 4N</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3600m</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 : Séance Axelle		Thème de la Séance : Travail capacité (tempo)		Thème de la Séance : Travail progressif	
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
		4*100 en 50 Cr 25 batt 25 choix 8*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 7 temps <hr/> Pyramide à effectuer : <ul style="list-style-type: none"> 100 Cr pull 200 en 75 Cr 25 BrI 300 Cr pull 200 en 75 Cr 25 dos 100 Cr pull R=15" après chaque distance 600 tempo par 2 relais par 100m <hr/> 4*100 en 25 batt 50 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2700	4*100 en 50 Cr 25 batt 25 choix 8*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 7 temps <hr/> Pyramide à effectuer : <ul style="list-style-type: none"> 100 m battement 200 Cr Pull 300 en 100 Cr 100 4N 100 Cr 400 Cr pull 300 en 100 Cr 100 4N 100 Cr 200 Cr pull 100 m battement R=15" après chaque distance 800 tempo par 2 relais par 100m <hr/> 4*100 en 25 batt 50 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3600	400 en 75 Cr 25 éduc 2*200 en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br <hr/> 2*200 Pull r=20" ↗ par 50m 200 en 50 Cr 50 choix 4*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 2 lents 1 moyen 1 vite <hr/> 300 palmes en 25 ondul 50 Cr 25 choix 100 au choix TOTAL 2200	500 en 75 Cr 25 éduc 2*250 en 100 Cr 75 dos 50 Br 25 pap <hr/> 3*200 Pull r=20" ↗ par 50m 200 en 50 Cr 50 choix 6*100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 2 lents 2 moyens 2 vites <hr/> 400 palmes en 25 ondul 50 Cr 25 choix 100 au choix TOTAL 2900

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 Rdv parking piscine GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance</u> : Travail progressif	<u>Thème de la séance</u> : Travail progressif	<u>Thème de la séance</u> :
<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"> ● 8*1'30 ↗ (30" tempo 30" seuil 30" VMA) ● r=1' <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"> ● 6*3' ↗ (1' tempo 1' seuil 1' VMA-) ● r=2' <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing 	<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 30' avec footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 600 VMA- / r=200m ● 2*300 VMA+ / r=100m <ul style="list-style-type: none"> ○ 3 fois pour VMA -de 14 ○ 4 fois pour VMA -de 17 ○ 5 fois pour VMA 17 et + <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing lent