

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30-8h (Bassin 50m) Entraînement 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 : Travail Capacité (Tempo)		Thème de la Séance : Travail Capacité (Tempo)		Thème de la Séance : Vitesse courte	
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>2*300 en 100 Cr 25 jbs dos 25 dos 100 Cr 25 jbs Br 25 Br</p> <p>6*50 en 25 batt 25 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3*100 r15" Pull tempo</p> <p>400 Cr tempo par 2</p> <p>2*150 r=20" Pull tempo</p> <p>400 Cr tempo par 2</p> <p>6*50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 Palmes en 50 Cr 50 Choix 100 Cr TOTAL 3000m</p>	<p>2*300 en 100 Cr 25 jbs dos 25 dos 100 Cr 25 jbs Br 25 Br</p> <p>6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 éduc 50 Cr 5 temps • 1 en 4N <p>6*50 en 25 batt 25 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4*100 r15" Pull tempo</p> <p>400 Cr tempo par 2</p> <p>2*200 r=20" Pull tempo</p> <p>400 Cr tempo par 2</p> <p>8*50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Palmes en 50 Cr 50 Choix 100 Cr TOTAL 4000m</p>	<p>TRAVAIL CAPACITÉ</p>	<p>TRAVAIL CAPACITÉ</p>	<p>600 : 150 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 Batt</p> <p>12x50 : 1 en Educ / 1 en progressif / 1 par nage</p> <p>100m Sprint</p> <p>400 : Pull : 50 Educ / 150 Cr respi 3 / 5 / 3</p> <p>4x50 : Sprint : D : 2'30</p> <p>400 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr / 50 batt / 50 Dos</p> <p>100m Sprint</p> <p>400 : NC = cp de bras</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>600 : 150 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 Batt</p> <p>4x100 : 4N</p> <p>12x50 : 1 en Educ / 1 en progressif / 1 par nage</p> <p>100m Sprint</p> <p>400 : Pull : 50 Educ / 150 Cr respi 3 / 5 / 3</p> <p>4x50 : Sprint : D : 2'30</p> <p>400 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr / 50 batt / 50 Dos</p> <p>100m Sprint</p> <p>400 : NC = cp de bras</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3400m</p>

JEUDI		VENDREDI	
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	
Thème de la séance : Séance Axelle		Thème de la Séance : Travail mixte	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
		<p>A faire 4 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 m en 25 Cr 25 choix • 50 battement planche <p>4*150 en 50 éduc 50 Cr 5 temps 50 choix</p> <hr/> <p>300 en 50 Cr 50 Br</p> <p>6*50 r=15" Cr en 25 vite 25 récup</p> <p>300 en 50 Cr 50 Dos</p> <p>12*25 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 vite • 1 lent <p>300 en 50 Cr 2004n 50 Choix</p> <hr/> <p>300 palmes en 50 Cr 50 choix TOTAL 3000</p>	<p>A faire 4 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 m en 25 Cr 25 choix • 50 battement planche <p>4*150 en 50 éduc 50 Cr 5 temps 50 choix</p> <hr/> <p>300 en 50 Cr 50 Br</p> <p>6*50 r=15" Cr en 25 vite 25 récup</p> <p>300 en 50 Cr 50 Dos</p> <p>3*100 r=20" Cr dans le 100m</p> <p>300 en 50 Cr 50 pap</p> <p>12*25 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 vite • 1 lent <p>300 en 50 Cr 2004n 50 Choix</p> <hr/> <p>400 palmes en 50 Cr 50 choix TOTAL 3700</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 18h45-20h Rdv Parking Piscine GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Course d'orientation	Thème de la séance : Travail mixte	Thème de la séance : Travail puissance
<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"> • Footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • course d'orientation <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Apéro 	<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"> • 3* 6' Tempo r=2' • 6*(30" VMA / 30" récup) <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' Footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 r=1' • 300 r=100m • 200 r=200m • Vma -de 17 à faire 4 fois • Vma 17 et + à faire 5 fois <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing récup