

## CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

### SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD	
<b>Intensité :</b>		<b>Intensité :</b>		<b>Intensité :</b> Endurance Fondamentale	
<b>Thème technique :</b>		<b>Thème technique :</b>		<b>Thème technique :</b> Cr + phases non nagées	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
(volume diminué pour la séance de 21h)	(volume diminué pour la séance de 21h)				
<b>PAS DE SÉANCE</b>	<b>PAS DE SÉANCE</b>	<b>PAS DE SÉANCE</b>	<b>PAS DE SÉANCE</b>	<b>3*100</b> 75 Cr 25 Cr rattrapé avec batt 6 temps  <b>6*50</b> 25 Cr avec Coulée+++ / 25 choix  <b>300</b> en 25 Grand chien 75 Cr 3 temps (coulée avec 2 ondulations)  <b>4*100</b> Palmes avec coulée +++ (3 ondulations/coulée)  <b>6*50 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi</li> <li>• 1 en 25 batt 25 choix</li> </ul> <b>2*200</b> pull en 50 2 temps 50 5 temps (coulée avec reprise inspi sur 2ème appui)  <b>6*50 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi</li> <li>• 1 au choix</li> </ul> <b>3*100</b> en 50 Cr 25 bras D 25 bras G avec coulée +++ <b>TOTAL 2600</b>	<b>4*100</b> 75 Cr 25 Cr rattrapé avec batt 6 temps  <b>8*50'</b> 25 Cr avec Coulée+++ / 25 choix  <b>400</b> en 25 Grand chien 75 Cr 3 temps (coulée avec 2 ondulations)  <b>4*150</b> Palmes avec coulée +++ (3 ondulations/coulée)  <b>8*50 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi</li> <li>• 1 en 25 batt 25 choix</li> </ul> <b>3*200</b> pull en 50 2 temps 50 5 temps (coulée avec reprise inspi sur 2ème appui)  <b>8*50 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi</li> <li>• 1 au choix</li> </ul> <b>4*100</b> en 50 Cr 25 bras D 25 bras G avec coulée +++ <b>TOTAL 3600</b>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25 ou 50m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
<b>Intensité</b> : Endurance Fondamentale		<b>Intensité</b> : Endurance Fondamentale		<b>Intensité</b> : Endurance Fondamentale	
<b>Thème technique</b> : Cr + phases non nagées		<b>Thème technique</b> : Cr + phases non nagées		<b>Thème technique</b> : Cr + phases non nagées	
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
<p><b>200</b> en 75 Cr 25 Cr rattrapé (batt 6 temps)</p> <p><b>8 *25 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr coulée 12,5m</li> <li>1 batt coulée 12,5m</li> </ul> <p><b>2*100</b> en 50Cr (3 ondul/coulée) 50 choix</p> <hr/> <p><b>3*200</b> Palmes en 25 ondulations (2 inspi sur le 25m) 75 Cr avec coulée+</p> <p><b>6*50 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr avec 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi</li> <li>1 au choix</li> </ul> <p><b>3*100 r=20"</b> Pull (= d'allure) Coulée avec reprise inspi au 2ème appui</p> <hr/> <p>300 en 75 Cr (coulée+++ ) 25 choix</p> <p><b>TOTAL 2100</b></p>	<p><b>300</b> en 75 Cr 25 Cr rattrapé (batt 6 temps)</p> <p><b>12 *25 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr coulée 12,5m</li> <li>1 batt coulée 12,5m</li> </ul> <p><b>3*100</b> en 50Cr (3 ondul/coulée) 50 choix</p> <hr/> <p><b>3*200</b> Palmes en 25 ondulations (2 inspi sur le 25m) 75 Cr avec coulée+</p> <p><b>8*50 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr avec 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi</li> <li>1 au choix</li> </ul> <p><b>4*100 r=20"</b> Pull (= d'allure) Coulée avec reprise inspi au 2ème appui</p> <hr/> <p>400 en 75 Cr (coulée+++ ) 25 choix</p> <p><b>TOTAL 2700</b></p>	<p><b>2*150</b> en 75 Cr 25 Bras D 25 Bras G 25 Cr rattrapé</p> <p><b>6*50 Coulée +++</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 batt 25 Cr</li> <li>1 nage au choix</li> </ul> <p><b>300</b> en 75 Cr 3 temps 25 dos</p> <hr/> <p><b>4*100 palmes r=20"</b> en 25 ondul (3 inspis par 25m) 50 Cr 25 batt (3 inspis par 25m)</p> <p><b>2*200 r=20"</b> en 100 2 temps 100 3 temps (2 ondul par coulée).</p> <p><b>8*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 Cr sans inspi 25 dos</li> <li>1 en 25 batt avec coulée+++ / 25 choix</li> </ul> <hr/> <p><b>2*100</b> en 50 3 appuis à D / 3 appuis à G 50 choix</p> <p><b>TOTAL 2300</b></p>	<p><b>4*150</b> en 75 Cr 25 Bras D 25 Bras G 25 Cr rattrapé</p> <p><b>8*50 Coulée +++</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 batt 25 Cr</li> <li>1 nage au choix</li> </ul> <p><b>400</b> en 75 Cr 3 temps 25 dos</p> <hr/> <p><b>6*100 Palme r=20"</b> en 25 ondul (2 inspis par 25m) 50 Cr 25 batt (2 inspis par 25m)</p> <p><b>3*200 r=20"</b> en 50 2 temps 50 3 temps 50 4 temps 50 5 temps (2 ondul par coulée).</p> <p><b>12*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 Cr sans inspi 25 dos</li> <li>1 en 25 batt avec coulée+++ / 25 choix</li> </ul> <hr/> <p><b>4*100</b> en 50 3 appuis à D / 3 appuis à G 50 choix</p> <p><b>TOTAL 3600</b></p>	<p><b>200</b> en 75 Cr 25 Choix</p> <p><b>200</b> en 25batt (coulée+++ ) 75Cr</p> <p><b>4*50</b> 3 ondul après chaque coulée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 bras D 25 Cr</li> <li>1 e 25 bras G 25 Cr</li> </ul> <hr/> <p><b>300</b> Palmes Cr / coulée de 15m après chaque poussée au mur)</p> <p><b>3*100 r=20"</b> (= d'allure) avec coulée+ et reprise d'inspi sur le 2nd appui</p> <p><b>6*50 r=20"</b> en 25 Cr sans inspi 25 choix</p> <p><b>2*200 r=20"</b> Pull 50 2 temps 50 5 temps</p> <hr/> <p><b>100</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>300</b> en 75 Cr 25 Choix</p> <p><b>300</b> en 25batt (coulée+++ ) 75Cr</p> <p><b>6*50</b> 3 ondul après chaque coulée</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 bras D 25 Cr</li> <li>1 e 25 bras G 25 Cr</li> </ul> <hr/> <p><b>400</b> Palmes Cr / coulée de 15m après chaque poussée au mur)</p> <p><b>4*100 r=20"</b> (= d'allure) avec coulée+ et reprise d'inspi sur le 2nd appui</p> <p><b>8*50 r=20"</b> en 25 Cr sans inspi 25 choix</p> <p><b>2*200 r=20"</b> Pull 50 2 temps 50 5 temps</p> <hr/> <p><b>100</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 2600</b></p>

## SÉANCE CYCLISME

<b>SAMEDI GROUPE FEMME 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig</b>	<b>SAMEDI GROUPE HOMME 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique</b>
<b>Thème de la séance :</b> Sortie en peloton	<b>Thème de la séance :</b>
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
<p>Sortie en peloton :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Apprendre à rouler en sécurité en groupe (positionnement dans le peloton, communication, anticipation, gestion de l'intensité...)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Pas de Cyclisme pour le groupe homme.<ul style="list-style-type: none"><li>○ Avec le triathlon de Pont l'Evêque ainsi que le déplacement à la finale du GP de duathlon, une grande partie de l'équipe technique du club est indisponible. Merci pour votre compréhension.</li><li>○ Reprise le samedi 23/09</li></ul></li></ul>

## SÉANCE COURSE À PIED

<b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b>	<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>	<b>Thème de la séance :</b>	<b>Thème de la séance :</b> Fartlek(allure libre)
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
<b>PAS DE SÉANCE</b>	<b>PAS DE SÉANCE</b>	<b><u>Échauffement :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20' footing</li></ul> <b><u>Corps de séance :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 5*4' avec r =2'</li></ul> <b><u>Récupération :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing</li></ul>