

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	
Intensité :		Intensité :		Intensité : Endurance Fondamentale	
Thème technique :		Thème technique :		Thème technique : 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)				
PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE	3*100 75 Cr 25 Cr rattrapé avec batt 6 temps 6*50 25 Cr avec Coulée+++ / 25 choix 300 en 25 Grand chien 75 Cr 3 temps (coulée avec 2 ondulations) 4*100 Palmes avec coulée +++ (3 ondulations/coulée) 6*50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi ● 1 en 25 batt 25 choix 2*200 pull en 50 2 temps 50 5 temps (coulée avec reprise inspi sur 2ème appui) 6*50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi ● 1 au choix 3*100 en 50 Cr 25 bras D 25 bras G avec coulée +++ TOTAL 2600	4*100 75 Cr 25 Cr rattrapé avec batt 6 temps 8*50' 25 Cr avec Coulée+++ / 25 choix 400 en 25 Grand chien 75 Cr 3 temps (coulée avec 2 ondulations) 4*150 Palmes avec coulée +++ (3 ondulations/coulée) 8*50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi ● 1 en 25 batt 25 choix 3*200 pull en 50 2 temps 50 5 temps (coulée avec reprise inspi sur 2ème appui) 8*50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi ● 1 au choix 4*100 en 50 Cr 25 bras D 25 bras G avec coulée +++ TOTAL 3600

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)	
Intensité : Endurance Fondamentale		Intensité : Endurance Fondamentale		Intensité : Endurance Fondamentale	
Thème technique : Cr + phases non nagées		Thème technique : Cr + phases non nagées		Thème technique : Cr + phases non nagées	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> (Volume diminué pour la séance du soir)		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>200 en 75 Cr 25 Cr rattrapé (batt 6 temps)</p> <p>8 *25 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr coulée 12,5m 1 batt coulée 12,5m <p>2*100 en 50Cr (3 ondul/coulée) 50 choix</p> <hr/> <p>3*200 Palmes en 25 ondulations (2 inspi sur le 25m) 75 Cr avec coulée+</p> <p>6*50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr avec 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi 1 au choix <p>3*100 r=20" Pull (= d'allure) Coulée avec reprise inspi au 2ème appui</p> <hr/> <p>300 en 75 Cr (coulée+++) 25 choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>300 en 75 Cr 25 Cr rattrapé (batt 6 temps)</p> <p>12 *25 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr coulée 12,5m 1 batt coulée 12,5m <p>3*100 en 50Cr (3 ondul/coulée) 50 choix</p> <hr/> <p>3*200 Palmes en 25 ondulations (2 inspi sur le 25m) 75 Cr avec coulée+</p> <p>8*50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr avec 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi 1 au choix <p>4*100 r=20" Pull (= d'allure) Coulée avec reprise inspi au 2ème appui</p> <hr/> <p>400 en 75 Cr (coulée+++) 25 choix</p> <p>TOTAL 2700</p>	<p>2*150 en 75 Cr 25 Bras D 25 Bras G 25 Cr rattrapé</p> <p>6*50 Coulée +++</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt 25 Cr 1 nage au choix <p>300 en 75 Cr 3 temps 25 dos</p> <hr/> <p>4*100 palmes r=20" en 25 ondul (3 inspis par 25m) 50 Cr 25 batt (3 inspis par 25m)</p> <p>2*200 r=20" en 100 2 temps 100 3 temps (2 ondul par coulée).</p> <p>8*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Cr sans inspi 25 dos 1 en 25 batt avec coulée+++ / 25 choix <hr/> <p>2*100 en 50 3 appuis à D / 3 appuis à G 50 choix</p> <p>TOTAL 2300</p>	<p>4*150 en 75 Cr 25 Bras D 25 Bras G 25 Cr rattrapé</p> <p>8*50 Coulée +++</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt 25 Cr 1 nage au choix <p>400 en 75 Cr 3 temps 25 dos</p> <hr/> <p>6*100 Palme r=20" en 25 ondul (2 inspis par 25m) 50 Cr 25 batt (2 inspis par 25m)</p> <p>3*200 r=20" en 50 2 temps 50 3 temps 50 4 temps 50 5 temps (2 ondul par coulée).</p> <p>12*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Cr sans inspi 25 dos 1 en 25 batt avec coulée+++ / 25 choix <hr/> <p>4*100 en 50 3 appuis à D / 3 appuis à G 50 choix</p> <p>TOTAL 3600</p>	<p>200 en 75 Cr 25 Choix</p> <p>200 en 25batt (coulée+++) 75Cr</p> <p>4*50 3 ondul après chaque coulée</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 bras D 25 Cr 1 e 25 bras G 25 Cr <hr/> <p>300 Palmes Cr / coulée de 15m après chaque poussée au mur)</p> <p>3*100 r=20" (= d'allure) avec coulée+ et reprise d'inspi sur le 2nd appui</p> <p>6*50 r=20" en 25 Cr sans inspi 25 choix</p> <p>2*200 r=20" Pull 50 2 temps 50 5 temps</p> <hr/> <p>100 au choix</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p>300 en 75 Cr 25 Choix</p> <p>300 en 25batt (coulée+++) 75Cr</p> <p>6*50 3 ondul après chaque coulée</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 bras D 25 Cr 1 e 25 bras G 25 Cr <hr/> <p>400 Palmes Cr / coulée de 15m après chaque poussée au mur)</p> <p>4*100 r=20" (= d'allure) avec coulée+ et reprise d'inspi sur le 2nd appui</p> <p>8*50 r=20" en 25 Cr sans inspi 25 choix</p> <p>2*200 r=20" Pull 50 2 temps 50 5 temps</p> <hr/> <p>100 au choix</p> <p>TOTAL 2600</p>

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI GROUPE FEMME 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	SAMEDI GROUPE HOMME 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : Sortie en peloton	Thème de la séance :
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p>Sortie en peloton :</p> <ul style="list-style-type: none">• Apprendre à rouler en sécurité en groupe (positionnement dans le peloton, communication, anticipation, gestion de l'intensité...)	

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héliatas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héliatas
Thème de la séance :	Thème de la séance :	Thème de la séance : Fartlek(allure libre)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE	<u>Échauffement :</u> <ul style="list-style-type: none">• 20' footing <u>Corps de séance :</u> <ul style="list-style-type: none">• 5*4' avec r =2' <u>Récupération :</u> <ul style="list-style-type: none">• 15' footing

