

				pour la séance de 12h15)	pour la séance de 12h15)
--	--	--	--	--------------------------	--------------------------

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

<p>SAMEDI GROUPE FEMME 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig</p>	<p>SAMEDI GROUPE HOMME 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique</p>
<p>Thème de la séance : Sortie en peloton</p>	<p>Thème de la séance :</p>

CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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 Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u> Fartlek(allure libre)

<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p>PAS DE SÉANCE</p>	<p>PAS DE SÉANCE</p>	<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">• 5*4' avec r =2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none">• 15' footing