

## 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> : Ef + Sprint		<b>Intensité</b> : Ef + Sprint		<b>Intensité</b> : Ef + Sprint	
<b>Thème technique</b> : Cr + phases non nagées		<b>Thème technique</b> : Cr + phases non nagées		<b>Thème technique</b> : Cr + phases non nagées	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>200</b> en 50 Cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G</p> <p><b>4*50</b> en 25 batt(coulée+++) 25 au choix</p> <p><b>2*100</b> en 50 Cr 50 Br avec coulée+++</p> <p><b>200</b> en en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p><b>400</b> Palmes en 25 ondul (2 inspis) 50 Cr 25 dos</p> <p><b>4*100 r=20"</b> CR=(d'allure) avec coulée++</p> <p><b>8*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en Coulée + 6 appuis en sprint sans inspi / le reste au choix</li> <li>● 1 en 4N</li> </ul> <p><b>2*200</b> Pull en 75 Cr 2 temps inspi D 25 dos 75 Cr 2 temps inspi G 25 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p><b>200</b> récup au choix</p> <p><b>TOTAL 00</b> (volume diminué pour la séance de 21h)</p>	<p><b>300</b> en 50 Cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G</p> <p><b>6*50</b> en 25 batt(coulée+++) 25 au choix</p> <p><b>3*100</b> en 50 Cr 50 Br avec coulée+++</p> <p><b>300</b> en en 25 bras D 25 Bras G 50 Cr 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p><b>600</b> Palmes en 25 ondul (2 inspis) 50 Cr 25 dos</p> <p><b>6*100 r=20"</b> CR=(d'allure) avec coulée++</p> <p><b>12*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en Coulée + 6 appuis en sprint sans inspi / le reste au choix</li> <li>● 1 en 4N</li> </ul> <p><b>2*300</b> Pull en 100 Cr 2 temps inspi D 50 dos 100 Cr 2 temps inspi G 50 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p><b>200</b> récup au choix</p> <p><b>TOTAL 3800</b> (volume diminué pour la séance de 21h)</p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>	<p><b>400</b> : 75 Cr / 25 Dos</p> <p><b>8x50</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 Batt C / 25 Br</li> <li>● 1 en 25 Batt VD / 25 Dos</li> </ul> <p>Avec coulée ++</p> <p><b>2x200</b> : Pull : Respi 2 / 3 / 4 / 5 par 50m puis 3 / 4 / 5 / 6 par 50</p> <p><b>200</b> : Cr : 5 ondul par coulée + = cp de bras</p> <p><b>8x50</b> : Palmes : coulée ++</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 ondul / 25 Dos</li> <li>● 1 en 25 Batt / 25 au choix</li> </ul> <p><b>200</b> : Chaque coulée en sprint + 5 appuis de sprint / Reste en EF</p> <p><b>8x50</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en éducatif</li> <li>● 1 en plus gde coulée possible puis Cr</li> </ul> <p><b>300</b> : Cr +1 ondul par coulée</p> <p><b>100</b> recup au choix <b>Total : 2600m</b></p>	<p><b>400</b> : 75 Cr / 25 Dos</p> <p><b>8x50</b> : Avec coulée ++</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 Batt C / 25 Br</li> <li>● 1 en 25 Batt VD / 25 Dos</li> </ul> <p><b>2x200</b> : Pull : Respi 2 / 3 / 4 / 5 par 50m puis 3 / 4 / 5 / 6 par 50</p> <p><b>400</b> : Cr : 5 ondul par coulée + = cp de bras</p> <p><b>10x50</b> : Palmes : coulée ++</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 ondul / 25 Dos</li> <li>● 1 en 25 Batt / 25 au choix</li> </ul> <p><b>3x200</b> : Chaque coulée en sprint + 5 appuis de sprint / Reste en EF</p> <p><b>8x50</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en éducatif</li> <li>● 1 en plus gde coulée possible puis Cr</li> </ul> <p><b>400</b> :Cr +1 ondul par coulée</p> <p><b>100</b> recup au choix <b>Total : 3700m</b></p>

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> : Ef + Sprint		<b>Intensité</b> : Ef + Sprint		<b>Intensité</b> : Ef + Sprint	
<b>Thème technique</b> : Cr + phases non nagées		<b>Thème technique</b> : Cr + phases non nagées		<b>Thème technique</b> : 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"> <li>1 en Cr coulée 12,5m</li> <li>1 batt coulée 12,5m</li> </ul> <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"> <li>1 en Cr avec 6 appuis en sprint après la coulée sans inspi</li> <li>1 au choix</li> </ul> <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 <b>TOTAL 2100</b></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"> <li>1 en Cr coulée 12,5m</li> <li>1 batt coulée 12,5m</li> </ul> <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"> <li>1 en Cr: Coulée+6 appuis en sprint sans inspi/ le reste en récup</li> <li>1 au choix</li> </ul> <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 <b>TOTAL 2700</b></p>	<p>2x200 : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br</p> <p>6x50 : 1 Cr sans coulée 1 Cr avec 4 ondul lors de la coulée</p> <p>2x200 : Avec 2 / 3 / 4 / 5 ondul par coulée et par 50</p> <p>6x50 : 25 par nage / 25 Cr</p> <p>4x100 : Palmes : 25 coulée apnée / 25 Dos / 50 Cr</p> <p>6x50 : 1 en + gde coulée possible, la fin du 25m en sprint / 25 recup 1 en 25 Batt / 25 au choix</p> <p>200 : Pull : Cr = cp de bras avec 2 ondul</p> <p><b>Total : 2300m</b></p>	<p>2x300 : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / 25 Batt</p> <p>8x50 : 1 Cr sans coulée 1 Cr avec 4 ondul lors de la coulée</p> <p>3x200 : Avec 2 / 3 / 4 / 5 ondul par coulée et par 50</p> <p>8x50 : 25 par nage / 25 Cr</p> <p>4x100 : Palmes : 25 coulée apnée / 25 Dos / 50 Cr</p> <p>8x50 : 1 en + gde coulée possible, la fin du 25m en sprint / 25 recup 1 en 25 Batt / 25 au choix</p> <p>2x200 : Pull : Cr = cp de bras avec 2 ondul</p> <p><b>Total : 3300m</b></p>	<p>300 en 50 Cr 25 Choix 25 batt</p> <p>6*50 avec coulée+++</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr 5 temps</li> <li>1 en 25 bras D 25 Bras G</li> </ul> <hr/> <p>3*100 Palmes en 25 ondul (2 inspis) 50 Cr 25 dos</p> <p>6*100 r=20" (= d'allure) avec 2 ondulations/coulée</p> <p>2*200 Pull en 100 inspi à D 100 inspi à G</p> <p>4*50 avec Coulée + 6 appuis en sprint sans inspi</p> <hr/> <p>100 récup au choix</p> <p><b>TOTAL 2200</b></p>	<p>400 en 50 Cr 25 Choix 25 batt</p> <p>8*50 avec coulée+++</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr 5 temps</li> <li>1 en 25 bras D 25 Bras G</li> </ul> <hr/> <p>4*100 Palmes en 25 ondul (2 inspis) 50 Cr 25 dos</p> <p>8*100 r=20" (= d'allure) avec 2 ondulations/coulée</p> <p>2*200 Pull en 100 inspi à D 100 inspi à G</p> <p>4*50 avec Coulée + 6 appuis en sprint sans inspi</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p><b>TOTAL 2800</b></p>

## SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton + section "challenge"	<u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton + section "challenge"
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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><li>• Travail d'intensité avec changement de rythme lors des "sections challenge"</li></ul>	<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><li>• Travail d'intensité avec changement de rythme lors des "sections challenge"</li></ul>

**SÉANCE COURSE À PIED**

<p align="center"><b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b></p>	<p align="center"><b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b></p>	<p align="center"><b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b></p>
<p><b>Thème de la séance :</b> Fartlek allure libre</p>	<p><b>Thème de la séance :</b> Fartlek allure libre</p>	<p><b>Thème de la séance :</b> Fartlek allure libre</p>
<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3*6' + 3' avec r=2'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3*6' + 2*3' avec r=2'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4' + 2*8' + 2*2' r=2'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 15' footing</li> </ul>