

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 : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Dos / Pap		Thème technique : Dos / Pap		Thème technique : Dos / Pap	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>2*100 en 50 Cr 25 Bras D 25 Bras G (coulée+++)</p> <p>200 en 50 2 temps inspi D 50 2 temps inspi G 100 inspi 5 temps</p> <p>4*50 en 25 Cr apnée 25 Choix</p> <hr/> <p>200 en 25 dos Bras D 25 dos Bras G 50 alternance Cr Dos par 6 appuis</p> <p>4*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt dos (coulée +++) 25 dos 2 bras • 1 en Cr avec 5 ondul après la coulée <p>200 en 50 Cr 50 dos ↗</p> <hr/> <p>2*100 palmes en 50 ondul bras le long du corps 25 pap Bras D 25 pap Bras G</p> <p>4*50 palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc pap (1 bras puis l'autre pis les 2) • 1 au choix <p>4*50 en 15 pap sans inspi 35 récup</p> <hr/> <p>4*100 en 25 pap 50 Cr 25 dos TOTAL 2200 (volume diminué pour la séance de 21h)</p>	<p>4*100 en 50 Cr 25 Bras D 25 Bras G (coulée+++)</p> <p>2*200 en 50 2 temps inspi D 50 2 temps inspi G 100 inspi 5 temps</p> <p>4*50 en 25 Cr apnée 25 Choix</p> <hr/> <p>400 en 25 dos Bras D 25 dos Bras G 50 alternance Cr Dos par 6 appuis</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt dos (coulée +++) 25 dos 2 bras • 1 en Cr avec 5 ondul après la coulée <p>2*200 en 50 Cr 50 dos ↗</p> <hr/> <p>4*100 palmes en 50 ondul bras le long du corps 25 pap Bras D 25 pap Bras G</p> <p>8*50 palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc pap (1 bras puis l'autre pis les 2) • 1 au choix <p>4*50 en 15 pap sans inspi 35 récup</p> <hr/> <p>6*100 en 25 pap 50 Cr 25 dos TOTAL 3600 (volume diminué pour la séance de 21h)</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>300 : 100 Cr / 50 Dos</p> <p>3x100 : 25 Ondul (coulée ++) / 75 Cr</p> <p>8x50 : Palmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Batt - 1 en ondul <p>400 : Palmes : 50 ondul / 50 Dos / 50 Batt / 50 Cr</p> <p>6x50 : Coulée + 3 appuis avant d'inspirer + 8 appuis de sprint sans inspirer au 25m</p> <p>6x50 : 1 en 25 Educ Dos / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr</p> <p>6x50 : Coulée + 3 appuis avant d'inspirer + 8 appuis de sprint sans inspirer au 25m</p> <p>300 : 25 Pap / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 15 sprint / 85 Cr</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 2800m</p>	<p>400 : 150 Cr / 50 Dos</p> <p>4x100 : 25 Ondul (coulée ++) / 75 Cr</p> <p>8x50 : Palmes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Batt - 1 en ondul <p>400 : Palmes : 50 ondul / 50 Dos / 50 Batt / 50 Cr</p> <p>6x50 : Coulée + 3 appuis avant d'inspirer + 8 appuis de sprint sans inspirer au 25m</p> <p>8x50 : 1 en 25 Educ Dos / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr</p> <p>6x50 : Coulée + 3 appuis avant d'inspirer + 8 appuis de sprint sans inspirer au 25m</p> <p>2x400 : 25 Pap / 75 Cr / 25 Dos / 175 Cr / 15 sprint / 85 Cr</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3600m</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)	
Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Dos / Pap		Thème technique : Dos / Pap		Thème technique : Dos / Pap	
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>300 en 75 Cr 25 batt costal (coulée avec 2 ondul)</p> <p>6*50 (coulée+++)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Bras D 25 Bras G 1 en Cr 5 temps <hr/> <p>2*150 en 25 Dos Bras D 25 dos Bras G 50 dos 50 Cr</p> <p>6*50 en 25 batt dos avec coulée dorsale (limiter les inspi) 25 choix</p> <hr/> <p>3*100 palmes en 25 ondul 25 pap bras D 25 pap Bras G 25 ondul dos</p> <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 15 pap 35 dos 1 en Cr avec 4 ondul/coulée <hr/> <p>2*100 en 75 Cr 25 dos TOTAL 2000</p>	<p>400 en 75 Cr 25 batt costal (coulée avec 2 ondul)</p> <p>8*50 (coulée+++)</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Bras D 25 Bras G 1 en Cr 5 temps <hr/> <p>4*150 en 25 Dos Bras D 25 dos Bras G 50 dos 50 Cr</p> <p>4*50 en 25 ondul dos avec coulée dorsale (limiter les inspi) 25 choix</p> <hr/> <p>4*100 palmes en 25 ondul 25 pap bras D 25 pap Bras G 25 ondul dos</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 pap 25 dos 1 en Cr avec 4 ondul/coulée <hr/> <p>4*100 en 15 m pap sans inspi 60 Cr 25 dos TOTAL 2800</p>	<p>10x50 : 1 en Cr / 1 en Br / 1 en Dos / 1 en ondul / 1 en Batt</p> <p>2x150 : 50 Cr (2 cp de bras sans inspirer après la coulée) / 25 BD dos / 25 BG dos / 25 Cr / 25 Dos</p> <p>3x100 : Palmes : 25 Ondul / 25 BD pap / 25 BG pap / 25 Cr</p> <p>3x100 : Palmes : 25 Pap / 25 Cr / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>8x50 : 1 en 6 appuis de sprint en dos (reste en dos) après chaque coulée 1 en 6 appuis de Cr sprint (reste en Cr) après chaque coulée</p> <p>2x200 : Pull : Coulée + Respi 3/4/5/6 par 50</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 2300m</p>	<p>10x50 : 1 en Cr / 1 en Br / 1 en Dos / 1 en ondul / 1 en Batt</p> <p>2x250 : 100 Cr (2 cp de bras sans inspirer après la coulée) / 25 BD dos / 25 BG dos / 50 Cr / 50 Dos</p> <p>5x100 : Palmes : 25 Ondul / 25 BD pap / 25 BG pap / 25 Cr</p> <p>3x100 : Palmes : 25 Pap / 25 Cr / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>8x50 : 1 en 6 appuis de sprint en dos (reste en dos) après chaque coulée 1 en 3 appuis de pap sprint (reste en Cr) après chaque coulée</p> <p>2x200 : Pull : Coulée + Respi 3/4/5/6 par 50</p> <p>6x50 : Pareil qu'avant</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>3*100 en 50 Cr 25 batt 25 Cr rattrapé</p> <p>200 Cr avec 4 ondul/coulée</p> <p>200 en 50 inspi 2 temps à D 50 inspi 2 temps à G 100 Cr3 temps</p> <hr/> <p>4*50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt dos 25 dos rattrapé 1 en alternance Cr Dos par 6 appuis <p>200 en 25 Cr apnée (ou moins d'inspi possible) 25 dos 50 Cr</p> <p>2*100 en 25 dos Bras D 25 dos Bras G (coulée dorsale) 50 Cr</p> <hr/> <p>6*50 Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 pap bras D 25 pap bras G 1 en 25 ondul en apnée (ou moins d'inspi possible) 25 choix <p>2*100 en 15 pap 60 Cr 25 dos</p> <hr/> <p>100 avec 15m de sprint/coulée 100 au choix TOTAL 2000</p>	<p>4*100 en 50 Cr 25 batt 25 Cr rattrapé</p> <p>200 Cr avec 4 ondul/coulée</p> <p>200 en 50 inspi 2 temps à D 50 inspi 2 temps à G 100 Cr 3 temps</p> <hr/> <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt dos 25 dos rattrapé 1 en alternance Cr Dos par 6 appuis <p>300 en 25 Cr apnée (ou moins d'inspi possible) 25 dos 50 Cr</p> <hr/> <p>2*100 en 25 dos Bras D 25 dos Bras G (coulée dorsale) 50 Cr</p> <hr/> <p>8*50 Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 pap bras D 25 pap bras G 1 en 25 ondul en apnée (ou moins d'inspi possible) 25 choix <p>4*100 en 25 pap 50 Cr 25 dos</p> <hr/> <p>200 avec 15m de sprint/coulée 100 au choix TOTAL 2700</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> : travail technique	<u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton + Travail de passage de relais
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<ul style="list-style-type: none">• Adapter son braquet selon le dénivelé.	<ul style="list-style-type: none">• Passage de relais (file montante descendante, file indienne...)• Constitutions de groupe hétérogène afin que les cyclistes expérimentés puissent faciliter l'apprentissage des cyclistes novices.• Enfin 30' passage de relais avec intensité progressive (les pelotons avec cyclistes de niveau homogène seront réformés). <p>TRAVAIL ESSENTIEL EN CE DÉBUT DE SAISON AFIN QUE CHAQUE CYCLISTE DU CLUB MAÎTRISENT LES RUDIMENTS DES PELOTONS CYCLISTES</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Fractionné allure ↗	Thème de la séance : Fractionné allure ↗	Thème de la séance : Puissance
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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"> ● 2*5' + 2*3' + 4*1' avec r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing 	<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"> ● 2*5' + 2*3' + 5*1' avec r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing 	<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"> ● 4' tempo progressif r=2' ● 2*10*(30" intense / 30" récup) avec R=3' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing