

SEMAINE 40 : 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 : Cr / Br		Thème technique : Cr / Br		Thème technique : Cr / Br	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>3*100</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1er en 75Cr 25 Br ● 2nd en 75Cr 25 Dos ● 3ème en 75Cr 25 éduc Pap <p>3*100 en 50 batt toupie 50 ondul costal</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>6*50 Travail de coulée +++</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 Br 25 Cr ● 1 en 25 Cr 25 <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 éduc Br 25 Br ● 1 en 25 éduc Cr 25 Cr <p>2*200 en 50 batt + Bras de Br / 50 jb de Br Brasse + Bras de Cr / 50 Br / 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>300 Pull Cr (= d'appuis par 50m) avec coulée+++</p> <p>6*50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en Cr avec 8 appuis en sprint/ coulée sans inspirer récup en dos ● 1 en 25 ondul en apnéé 25 Br <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>3*100 en 50 jb de Br sur le dos 50 au choix TOTAL 2500 (volume diminué pour la séance de 21h)</p>	<p>3*200</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1er en 75Cr 25 Br ● 2nd en 75Cr 25 Dos ● 3ème en 75Cr 25 Pap <p>6*100 en 50 batt toupie 50 ondul costal</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>8*50 Travail de coulée +++</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 Br 25 Cr ● 1 en 25 Cr 25 <p>4*100</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 50 éduc Br 50 Br ● 1 en 50 éduc Cr 50 Cr <p>2*200 en 50 batt + Bras de Br / 50 jb de Br Brasse + Bras de Cr / 50 Br / 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>400 Pull Cr (= d'appuis par 50m) avec coulée+++</p> <p>8*50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en Cr avec 8 appuis en sprint/ coulée sans inspirer récup en dos ● 1 en 25 ondul en apnéé 25 Br <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>4*100 en 50 jb de Br sur le dos 50 au choix TOTAL 3600 (volume diminué pour la séance de 21h)</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>6x100 : 1 en 75 Cr / 25 Br 1 en 75 Cr / 25 Dos 1 en 75 Cr / 25 Pap</p> <p>8x50 : 1 en 25 jbs Br / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr</p> <p>4x100 : 25 jbs Br sur le dos / 25 Dos / 50 Cr -1 Cp de bras</p> <p>3x200 : Pull : 100 Cr prog / 100 Cr = cp de bras</p> <p>8x50 : 1 en 50 Educ Br 1 en 50 Cr</p> <p>4x100 : 1 en 4N 1 en 50 Br dynamique / 50 Cr</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 2900m</p>	<p>6x100 : 1 en 75 Cr / 25 Br 1 en 75 Cr / 25 Dos 1 en 75 Cr / 25 Pap</p> <p>12x50 : 1 en 25 jbs Br / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr</p> <p>6x100 : 25 jbs Br sur le dos / 25 Dos / 50 Cr -1 Cp de bras</p> <p>3x200 : Pull : 100 Cr prog / 100 Cr = cp de bras</p> <p>12x50 : 1 en 50 Educ Br 1 en 50 Cr</p> <p>6x100 : 1 en 4N 1 en 50 Br dynamique / 50 Cr</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3700m</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		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Cr / Br		Thème technique : Cr / Br		Thème technique : Cr / Br	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 en 75 Cr 25 choix 6*50 avec coulée +++ <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt 25 Cr 1 en 25 ondul (-d'inspi possible) 25 dos <hr/> 8*25 Br avec travail de coulée 100 en 25 Cr 25 Br 4*50 en éduc Br 100 en 25 Cr 25 Cr <hr/> 2*200 en 50 batt + Bras de Br / 50 jb de Br + bras de Cr / 50 Br 50 Cr 4*50 r=20" en 15 sprint sans inspi (coulée+++) <hr/> 4*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 avec planche en 25 jb de Br 2(batt 1 au choix TOTAL 2000	400 en 75 Cr 25 choix 8*50 avec coulée +++ <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt 25 Cr 1 en 25 ondul (-d'inspi possible) 25 dos <hr/> 8*25 Br avec travail de coulée 200 en 75 Cr 25 Br 4*50 en éduc Br 200 en 75 Cr 25 Cr <hr/> 3*200 en 50 batt + Bras de Br / 50 jb de Br + bras de Cr / 50 Br 50 Cr 4*50 r=20" en 15 sprint sans inspi (coulée+++) <hr/> 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 avec planche en 25 jb de Br 2(batt 1 au choix TOTAL 2700	2x200 : 150 Cr / 50 Br 4x100 : 25 Educ Br / 25 Br / 50 Cr 8x50 : 1 25 jbs Br sur le dos / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 2x200 : 50 7 tps / 50 5 tps / 50 3 tps / 50 Br 8x50 : Palmes : 1 en DAV 1 en +gde coulée avec une ondulation + un DAV, fin en Cr 400 : 25 Vite / 75 Cr RA 100 recup au choix TOTAL : 2500m	2x200 : 150 Cr / 50 Br 4x100 : 25 Educ Br / 25 Br / 50 Cr 8x50 : 1 25 jbs Br sur le dos / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 2x200 : 50 7 tps / 50 5 tps / 50 3 tps / 50 Br 4x100 : 1 en 4N 1 en Cr =cp de bras 8x50 : Palmes : 1 en DAV 1 en +gde coulée avec une ondulation + un DAV, fin en Cr 400 : 25 Vite / 75 Cr RA 4x100 : 1 en 2mvt de Br / 6 mvt de Cr 1 au choix TOTAL : 3200m	300 en 75 Cr 25 batt + bras de Br 6*50 Palmes avec coulée +++ <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Ondul ventral (-d'inspi) 25 Cr 1 en 25 ondul dorsal(-d'inspi) 25 dos <hr/> 4*100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 éduc Br / 50 Br 1 en 50 éduc Cr / 50 Jb de Br + Bras de Br <hr/> 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en double coulée Br le reste en Cr 1 en 25 Cr(-d'inspi)25 Br 2*200 Pull avec 6 appuis en sprint / coulée sans inspi 200 en 75 Cr 25 jb de Br sur le dos TOTAL 2000	400 en 75 Cr 25 batt + bras de Br 8*50 Palmes avec coulée +++ <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Ondul ventral (-d'inspi) 25 Cr 1 en 25 ondul dorsal(-d'inspi) 25 dos <hr/> 6*100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 éduc Br / 50 Br 1 en 50 éduc Cr / 50 Jb de Br + Bras de Br <hr/> 12*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en double coulée Br le reste en Cr 1 en 25 Cr(-d'inspi)25 Br 3*200 Pull avec 6 appuis en sprint / coulée sans inspi 200 en 75 Cr 25 jb de Br sur le dos TOTAL 2800

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> : Passage de relais dans un peloton	<u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton + section “challenge”
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<ul style="list-style-type: none">● Passage de relais (file montante descendante, file indienne...).● Constitutions de groupes homogènes afin que les cyclistes apprennent à leur rythme.● Enfin 30' passage de relais avec intensité progressive. <p>TRAVAIL ESSENTIEL EN CE DÉBUT DE SAISON AFIN QUE CHAQUE CYCLISTE DU CLUB MAÎTRISENT LES RUDIMENTS DES PELOTONS CYCLISTES</p>	<ul style="list-style-type: none">● Apprendre à rouler en sécurité en groupe (positionnement dans le peloton, communication, anticipation, gestion de l'intensité...)● Travail d'intensité avec changement de rythme lors des “sections challenge”

SÉANCE COURSE À PIED

<p align="center">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p align="center">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas</p>	<p align="center">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas</p>
<p>Thème de la séance : Travail de puissance</p>	<p>Thème de la séance : Travail de Puissance</p>	<p>Thème de la séance : Travail mixte (↗)</p>
<p align="center">CONTENU DE LA SÉANCE</p>	<p align="center">CONTENU DE LA SÉANCE</p>	<p align="center">CONTENU DE LA SÉANCE</p>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gammes dynamiques ● 2' prog R=2' ● 2x(8x(45/45)) R=3' <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"> ● 3' prog r=2' ● 2x(8x(45/45)) R=3' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 12' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9' - 7' - 5' - 3' - 2*1' r=2' entre chaque effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing