

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 : Puissance (vitesse)		Intensité : Ef + sprint	
Thème technique : Cr Prises d'appuis (PA)		Thème technique : Pap / Dos		Thème technique : Cr Alignement + battement	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>8 * 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Pull • 1 en batt • 1 en 4N (ondul à la place du pap si besoin) <hr/> <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Grd Chien 25 Cr • 1 en 25 double appuis 25 Cr <p>3*100 Pull = d'appuis par 50m</p> <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bras D 25 Bras G (autre bras le long du corps) • 1 en 25 Fréquence 25 amplitude <p>300 en 75 Cr 25 dos 2 bras en amplitude</p> <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 20m pap 30 Cr • 1 enCr 20m sprint 30m récup <hr/> <p>500 palmes en 25 batt costal 50 Cr 25 choix 100 au choix TOTAL 2900</p>	<p>12 * 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Pull • 1 en batt (avec planche) • 1 en 4N <hr/> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Grd Chien 25 Cr • 1 en 25 double appuis 25 Cr <p>2*200 Pull = d'appuis par 50m</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bras D 25 Bras G (autre bras le long du corps) • 1 en 25 Fréquence 25 amplitude <p>400 en 75 Cr 25 dos 2 bras en amplitude</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 20m pap 30 Cr • 1 enCr 20m sprint 30m récup <hr/> <p>500 palmes en 25 batt costal 50 Cr 25 choix 100 au choix TOTAL 3800</p>	<p>400 en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <hr/> <p>4*100 Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 25 batt Dos 25 dos • 1 en 50 Cr 25 ondulation 25 éduc pap <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos • 1 en 25 Vite 25 lent • 1 en Cr amplitude <p>400 Pull en 50 vite 150 amplitude</p> <hr/> <p>2*200 en 15m pap 85 Cr 25 dos 75 Cr</p> <p>TOTAL 1900</p>	<p>500 en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <hr/> <p>6*100 Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 25 batt Dos 25 dos • 1 en 50 Cr 25 ondulation 25 éduc pap <p>12*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos • 1 en 25 Vite 25 lent • 1 en Cr amplitude <p>600 Pull en 50 vite 150 amplitude</p> <hr/> <p>2*200 en 25 pap 75 Cr 25 dos 75 Cr</p> <p>TOTAL 2700</p>	<p>4x200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • / 1 en 50 Batt / 50 Dos / 50 Br / 50 Cr <p>6x100 : Palmes :</p> <p>1 en 50 Educ alignement / 50 Cr 1 en 50 Toupie / 50 Cr</p> <p>6x50 : 15m sprint / 35m recup</p> <p>4x100 : 50 Educ alignement / 50 -cp de bras</p> <p>2x200 : Pull : 10m sprint / 40m recup</p> <p>4x100 : 1 en 15m batt sprint / 10m batt recup / 25 Cr 1 en 15m sprint Cr / 35m recup</p> <p>100m recup au choix</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>4x200 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Batt / 50 Dos / 50 Br / 50 Cr <p>4x100 : 4N</p> <p>8x100 : Palmes :</p> <p>1 en 50 Educ alignement / 50 Cr 1 en 50 Toupie / 50 Cr</p> <p>8x50 : 15m sprint / 35m recup</p> <p>4x100 : 50 Educ alignement / 50 -cp de bras</p> <p>2x200 : Pull : 10m sprint / 40m recup</p> <p>6x100 : 1 en 15m batt sprint / 10m batt recup / 25 Cr 1 en 15m sprint Cr / 35m recup</p> <p>200m recup au choix</p> <p>TOTAL : 4000m</p>

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme Débutante et perfectionnement sur Vélodrome: 09h45 Groupe Femme confirmée sur Vélodrome 10h30	SAMEDI Groupe Homme débutant et perfectionnement sur Vélodrome: 09h Groupe Homme confirmé sur Vélodrome: 11h15
<u>Thème de la séance</u> : VÉLODROME	<u>Thème de la séance</u> : VÉLODROME
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p>Avant de se retrouver sur le vélodrome, chaque athlète devra réaliser un échauffement entre 30' et 1h. La séance de vélodrome devra également se suivre d'une récupération de 30'.</p> <p>Groupe Femme Débutante et perfectionnement sur Vélodrome (09h45) :</p> <ul style="list-style-type: none">• Découverte du cyclisme sur vélodrome + prise de relais avec accélération progressive. <p>Groupe Femme confirmée sur Vélodrome (10h30) :</p> <ul style="list-style-type: none">• Travail de prise de relais + 30' en peloton avec intensité progressive	<p>Avant de se retrouver sur le vélodrome, chaque athlète devra réaliser un échauffement entre 30' et 1h. La séance de vélodrome devra également se suivre d'une récupération de 30'.</p> <p>Groupe Homme débutant et perfectionnement sur Vélodrome (09h) :</p> <ul style="list-style-type: none">• Découverte du cyclisme sur vélodrome + prise de relais avec accélération progressive. <p>Groupe Homme confirmé sur Vélodrome (11h15) :</p> <ul style="list-style-type: none">• Travail de prise de relais + 30' en peloton avec intensité progressive

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> Travail mixte (↗)	<u>Thème de la séance :</u> Travail mixte (↗)	<u>Thème de la séance :</u> Puissance (VMA)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 x 6'allure ↗ (↗ par 2') 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"> ● 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 x 6'allure ↗ (↗ par 2') r=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8 * 30" / 30" ● R=1' ● 6 * 45" / 45" ● R=1' ● 4*1' / 1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing