

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 : Puissance (Vitesse)		Intensité : Puissance (Vitesse)		Intensité : Capacité	
Thème technique : Cr avec Retour aérien (RA)		Thème technique : Cr avec Retour aérien (RA)		Thème technique : Cr avec prise d'appuis (PA)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>3*200 en 50 Cr 50 éduc Retour Aérien (RA) 50 Cr 50 Choix</p> <p>6*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 25 batt+++ 25 dos <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4*100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 éduc RA 50 Cr • 1 en 25 vite 25 Dos 50 Cr amplitude <p>300 Palmes en 25 pap 75 Cr</p> <p>4*100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 75 Cr amplitude 25 Vite • 1 en 50 educ RA 50 Cr <p>300 Pull en 75 Cr 5 temps 25 dos 2 bras</p> <p>4*50 r=20" en 25 Vite 25 lent</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 en 50 Cr Educ RA 50 choix TOTAL 2700 (distance réduite pour la séance de 21h)</p>	<p>4*200 en 50 Cr 50 éduc Retour Aérien (RA) 50 Cr 50 Choix</p> <p>8*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 25 batt+++ 25 dos <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6*100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 éduc RA 50 Cr • 1 en 25 vite 25 Dos 50 Cr amplitude <p>400 Palmes en 25 pap 75 Cr</p> <p>6*100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 75 Cr amplitude 25 Vite • 1 en 50 educ RA 50 Cr <p>400 Pull en 75 Cr 5 temps 25 dos 2 bras</p> <p>6*50 r=20" en 25 Vite 25 lent</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 50 Cr Educ RA 50 choix TOTAL 3800 (distance réduite pour la séance de 21h)</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>600 : 100 Cr / 50 par nage</p> <p>6x50 : 25 Batt / 25 petit chien 25 Batt / 25 grand chien</p> <p>6x100 : 50 Educ Prise d'appuis / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>6x50 : 25 DAV / 25 Cr 25 DAD / 25 Dos</p> <p>Bloc Capacité : 2x200 Pull / 300 NC / 200 Pull / 100 NC Avec en pull, 25m dos à chaque 100m Avec en NC, alternance de 25m Pap et 25m Br à chaque 100m</p> <p>2x100 : 25 Br / 25 Cr / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>600 : 100 Cr / 50 par nage</p> <p>6x50 : 25 Batt / 25 petit chien 25 Batt / 25 grand chien</p> <p>6x100 : 50 Educ Prise d'appuis / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>3x100 : 4N</p> <p>6x50 : 25 DAV / 25 Cr 25 DAD / 25 Dos</p> <p>Bloc Capacité : 3x200 Pull / 400 NC / 2x200 Pull Avec en pull, 25m dos à chaque 100m Avec en NC, alternance de 25m Pap et 25m Br à chaque 100m</p> <p>3x100 : 25 Br / 25 Cr / 25 Dos / 25 Cr</p> <p>TOTAL : 3800m</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 : Capacité		Intensité : Puissance (vitesse)		Intensité : Puissance (Vitesse)	
Thème technique : Cr avec Alignement + battements		Thème technique :Cr avec Alignement + battements		Thème technique : Cr avec retour aérien (RA)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4*100 en 50 Cr 50 batt costal 2*200 Palmes en 100 batt bras opposition (50 Bras D devant 50 Bras G devant) / 100 Cr 8*100 Tempo r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Pull 1 en Nage Complète 6*50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en batt planche 1 en 15 m pap 35 dos 100 en 25 dos 2 bras + batt 25 Cr TOTAL 2000	4*150 en 50 Cr 50 batt costal 25 Dos 25 Br 3*200 Palmes en 100 batt bras opposition (50 Bras D devant 50 Bras G devant) / 100 Cr 10*100 Tempo r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Pull 1 en Nage Complète 8*50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en batt planche 1 en 15 m pap 35 dos 200 en 25 dos 2 bras + batt 25 Cr TOTAL 2800	2x150 : 50 Cr / 25 Batt par face 4x100 : 50 Educ hésitations / 50 Cr + gde coulée 6min : Battements avec planche avec accélérations 4x100 : Progressif par 25m 12x50 : 1 en 25m Vite / 25 lent 1 en Educ Hésitation 1 en 25m Vite / 25 lent 1 en 25 Batt / 25 Br 400 : Palmes : 25 Batt BLDC / 75 Cr 4x100 : 25m Vite / 50 Cr recup / 25 Dos TOTAL : 2400m + battements	2x200 : 75 Cr / 25 Batt par face 6x100 : 50 Educ hésitations / 50 Cr + gde coulée 6min : Battements avec planche avec accélérations 4x100 : Progressif par 25m 12x50 : 1 en 25m Vite / 25 lent 1 en Educ Hésitation 1 en 25m Vite / 25 lent 1 en 25 Batt / 25 Br 400 : Palmes : 25 Batt BLDC / 75 Cr 6x100 : 25m Vite / 50 Cr recup / 25 Dos TOTAL : 3000m + battements	3*100 en 75 Cr 25 dos 2 bras + batt 300 en 50 éduc Retour Aérien (RA) 50 Cr 5 temps 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 ondul 25 Br 1 en Cr ↗ 4*100 Palmes en 50 éduc RA 50 Cr 4*100 en 75 Cr amplitude 25 Vite 3*100 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2000	3*100 en 75 Cr 25 dos 2 bras + batt 300 en 50 éduc Retour Aérien (RA) 50 Cr 5 temps 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 ondul 25 Br 1 en Cr ↗ 6*100 en palmes r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 éduc RA 50 Cr 1 en 4N 300 Cr amplitude 6*100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr amplitude 25 Vite 1 en 50 éduc RA 50 Cr 3*100 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2700

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	SAMEDI Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : Placement peloton + relais	Thème de la séance : 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 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>	<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

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Travail Résistance	Thème de la séance : Travail Résistance	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"> ● Gammes dynamiques ● 6x3' R=1'30 <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"> ● 6x3' r=1'30 <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"> ● 10* (1' intense / 1' récup) ● R=3' ● 10* (20" Vite / 40" récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing