

## S42 : 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> : Capacité (travail de régularité)		<b>Intensité</b> : Régularité		<b>Intensité</b> : Puissance (vitesse)	
<b>Thème technique</b> : Pap / dos		<b>Thème technique</b> : Cr (Prises d'appuis)		<b>Thème technique</b> : Dos / Pap	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>2*200</b> en 75 Cr 25 batt dos 25 ondulation 75 Cr</p> <p><b>6*100</b> Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 éduc dos 25 dos 50 Cr</li> <li>● 1 en 25ondul 25 éduc pap 50Cr</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>6*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 en 4N</li> <li>● 2 en batt</li> </ul> <p><b>6*150</b> Cr r=15" (égalité d'allure)</p> <p><b>6*50</b> pull r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 pap 25 dos</li> <li>● 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> Palmes en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p><b>2*100</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>TOTAL 2900</b> (volume diminué pour la séance de 21h)</p>	<p><b>3*200</b> en 75 Cr 25 batt dos 25 ondulation 75 Cr</p> <p><b>6*100</b> Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 éduc dos 25 dos 50 Cr</li> <li>● 1 en 25 éduc pap 25 pap 50Cr</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8*50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 2 en 4N</li> <li>● 2 en batt</li> </ul> <p><b>8*150</b> Cr r=15" (égalité d'allure)</p> <p><b>8*50</b> pull r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 1 en 25 pap 25 dos</li> <li>● 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> Palmes en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p><b>3*100</b> en 50 Cr 50 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>2x200</b> : 75 Cr / 25 Dos / 25 Pap / 75 Cr</p> <p><b>12x50 : Palmes :</b> 1 en 25 ondul / 25 Cr 1 en 50 Educ Pap 1 en 25 Batt / 25 Cr 1 en 50 Educ Dos</p> <p><b>100 : 4N</b></p> <p><b>8x50</b> : Pareil qu'au dessus sans les palmes</p> <p><b>4x100</b> : 25 Vite / 25 Dos / 50Cr</p> <p><b>400 : Pull</b> : 25 Cr Vite / 75 = cp de bras</p> <p><b>4x100</b> : 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos NC / 50 Cr 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr</p> <p><b>100 : 4N</b></p> <p><b>100 recup au choix</b></p> <p><b>TOTAL : 2700m</b></p>	<p><b>2x300</b> : 100 Cr / 25 Pap / 25 Dos</p> <p><b>12x50 : Palmes :</b> 1 en 25 ondul / 25 Cr 1 en 50 Educ Pap 1 en 25 Batt / 25 Cr 1 en 50 Educ Dos</p> <p><b>200 : Palmes : 4N</b></p> <p><b>8x50</b> : Pareil qu'au dessus sans les palmes</p> <p><b>4x100</b> : 25 Vite / 25 Dos / 50Cr</p> <p><b>8x50 :</b> 1 en 25 Pap Vite / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr</p> <p><b>400 : Pull</b> : 25 Cr Vite / 75 = cp de bras</p> <p><b>4x100</b> : 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos NC / 50 Cr 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr</p> <p><b>200 : 4N</b></p> <p><b>100 recup au choix</b></p> <p><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> : puissance (Vitesse)		<b>Intensité</b> : Capacité (travail régularité)		<b>Intensité</b> : Capacité (travail régularité)	
<b>Thème technique</b> : Pap / dos		<b>Thème technique</b> : CR (Prise d'appuis)		<b>Thème technique</b> : Cr (alignement + battement)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>4*100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 75 Cr 25 batt dos</li> <li>1 en 75 Cr 25 ondul</li> </ul> <b>4*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 dos 25 Cr</li> <li>1 en 25 pap 25 Cr</li> </ul> <hr/> <b>200 Pull en 75 Cr ↗ 25 dos</b> <b>8*25 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Cr vite</li> <li>1 Cr amplitude</li> <li>1 pap</li> <li>1 dos</li> </ul> <b>2*100 Palmes en 25 éduc dos 25 dos 50 Cr</b> <b>8*25 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Cr vite</li> <li>1 Cr amplitude</li> <li>1 pap</li> <li>1 dos</li> </ul> <b>2*150 en 50 4N 50 dos 50 Cr</b> <hr/> <b>200 en 50 Cr 50 Choix</b> <b>TOTAL 1900</b>	<b>6*100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 75 Cr 25 batt dos</li> <li>1 en 75 Cr 25 ondul</li> </ul> <b>6*50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 dos 25 Cr</li> <li>1 en 25 pap 25 Cr</li> </ul> <hr/> <b>300 Pull en 75 Cr ↗ 25 dos</b> <b>12*25 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Cr vite</li> <li>1 Cr amplitude</li> <li>1 pap</li> <li>1 dos</li> </ul> <b>3*100 Palmes en 25 éduc dos 25 dos 50 Cr</b> <b>12*25 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 Cr vite</li> <li>1 Cr amplitude</li> <li>1 pap</li> <li>1 dos</li> </ul> <b>2*150 en 50 4N 50 dos 50 Cr</b> <hr/> <b>400 en 50 Cr 50 Choix</b> <b>TOTAL 2800</b>	<b>2x200</b> : 50 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 Cr  <b>8x50</b> : 1 en Educ PA / 1 en Cr avec 16 appuis max par 25m  <b>2x200 : Pull</b> : 50 Educ PA / 50 Cr  <b>200 : Pull</b> : = Cp de bras (-2 par rapport à votre nombre habituel par 25m)  <b>4x100</b> : = d'allure : Cr  <b>400</b> : = d'appuis = d'allure  <b>200 recup au choix</b>  <b>TOTAL : 2400m</b>	<b>4x200</b> : 1 en 200 Cr 1 en 100 Cr / 50 Br / 50 Cr 1 en 50 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 Cr 1 en 4N  <b>8x50</b> : 1 en Educ PA / 1 en Cr avec 16 appuis max par 25m  <b>2x200 : Pull</b> : 50 Educ PA / 50 Cr  <b>2x200 : Pull</b> : = Cp de bras (-2 par rapport à votre nombre habituel par 25m)  <b>6x100</b> : = d'allure : 25 Pap / 75 Cr  <b>400</b> : = d'appuis = d'allure  <b>200 recup au choix</b>  <b>TOTAL : 3200m</b>	<b>300 en 75 Cr 25 choix</b>  <b>6*50 Palmes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en batt bras en opposition</li> <li>1 en éduc alignement</li> </ul> <hr/> <b>16*50 r=10"</b> travail de régularité d'allure et d'appuis  <b>3*100 r=20"</b> batt planche égalité d'allure <hr/> <b>200 en 50Cr 50 4N 50 Br 50 Dos</b>  <b>TOTAL 1900</b>	<b>400 en 75 Cr 25 choix</b>  <b>8*50 Palmes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en batt bras en opposition</li> <li>1 en éduc alignement</li> </ul> <hr/> <b>20*50 r=10"</b> travail de régularité d'allure et d'appuis  <b>4*100 r=20"</b> batt planche égalité d'allure <hr/> <b>400 en 100 Cr 100 4N 100 Cr 50 Br 50 Dos</b>  <b>TOTAL 2600</b>

## 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"
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<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

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<b>Thème de la séance :</b> TEST VMA	<b>Thème de la séance :</b> Travail mixte	<b>Thème de la séance :</b> TEST VMA
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><b><u>EXCEPTIONNELLEMENT SI DES HOMMES NE PEUVENT RÉALISER LE TEST JEUDI, ILS PEUVENT VENIR SUR CETTE SÉANCE.</u></b></p> <p><b><u>Pas d'échauffement avant de réaliser le test.</u></b> Test VMA = Test Luc Léger Boucher. Ce test permettra de connaître ses allures d'entraînement lors des séances de course à pied.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce test se réalise autour de la piste d'athlétisme.</li> <li>• Un plot est positionné tous les 50m.</li> <li>• A chaque coup de sifflet il faut se trouver au niveau d'un plot.</li> <li>• Le rythme augmente toutes les 2'.</li> <li>• La fin du test s'arrête lorsqu'il est impossible de suivre le rythme de course imposé par les coups de sifflet.</li> <li>• Le participant(e) de ce test doit démarrer son chrono au début du test et l'arrêter lorsqu'il est impossible de suivre le rythme imposé.</li> </ul> <p><b>Pour ce test, chaque participant(e) doit donc avoir une montre chrono.</b> Il est également intéressant de disposer d'un cardiofréquencemètre pour connaître sa fréquence cardiaque max.</p>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8' tempo r=2'</li> <li>• 8 *30" intense / 30" récup r=2'</li> <li>• 8' tempo r=2'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Pour celle ayant réalisée le test le Lundi = footing de 45' + 6*100m sur piste.</u></b></p> <p><b><u>Pas d'échauffement avant de réaliser le test.</u></b> Test VMA = Test Luc Léger Boucher Ce test permettra de connaître ses allures d'entraînement lors des séances de course à pied.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ce test se réalise autour de la piste d'athlétisme.</li> <li>• Un plot est positionné tous les 50m.</li> <li>• A chaque coup de sifflet il faut se trouver au niveau d'un plot.</li> <li>• Le rythme augmente toutes les 2'.</li> <li>• La fin du test s'arrête lorsqu'il est impossible de suivre le rythme de course imposé par les coups de sifflet.</li> <li>• Le participant de ce test doit démarrer son chrono au début du test et l'arrêter lorsqu'il est impossible de suivre le rythme imposé.</li> </ul> <p><b>Pour ce test, chaque participant(e) doit donc avoir une montre chrono.</b> Il est également intéressant de disposer d'un cardiofréquencemètre pour connaître sa fréquence cardiaque max.</p> <p><b>FOOTING DE 30' SUITE A LA RÉALISATION DU TEST</b></p>

<p><b>FOOTING DE 15' SUITE A LA RÉALISATION DU TEST + APERO / Le club s'occupe des boissons à vous d'amener de quoi grignoter !</b></p>		
---	--	--