

S45 : 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 : CR + Coulée		Thème technique : CR avec travail alignement		Thème technique : Brasse / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2*200 en 150 Cr 50 Cr rattrapé 4*50 1 en 25 batt Ventral 25 Cr (coulée +++) 1 en 25 batt dorsal 25 dos (coulée +++) 6*100 Palmes 1 en 25 ondul 75 Cr 1 en 4N 300 en 75 Cr 25 3 appuis Bras D/G 6*100 r=15" =d'allure = d'appuis 6*50 r=20" 6 appuis en sprint après la coulée sans inspirer 300 Pull avec 4 appuis en sprint à chaque passage au 25 m 4*50 en 25 Cr - d'inspi possible 25 choix TOTAL 2900	3*200 en 150 Cr 50 Cr rattrapé 6*50 1 en 25 batt Ventral 25 Cr (coulée +++) 1 en 25 batt dorsal 25 dos (coulée +++) 6*100 Palmes 1 en 25 ondul 75 Cr 1 en 4N 400 en 75 Cr 25 3 appuis Bras D/G 8*100 r=15" =d'allure = d'appuis 8*50 r=20" 6 appuis en sprint après la coulée sans inspirer 400 Pull avec 4 appuis en sprint à chaque passage au 25 m 6*50 en 25 Cr - d'inspi possible 25 choix TOTAL 3800	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT		600 : 150 Cr / 50 Br / 150 Cr / 50 Dos / 150 Cr / 50 Cr-Dos 2x200 : 50 Educ Dos / 50 Cr / 50 Educ Br / 50 Cr 300 : 15m sprint / 85m recup 3x100 : Palmes : 50 Educ Dos / 50 Cr 200 : = Cp de bras 4x50 : 35m Cr EF / 10m Dos Sprint / 5m recup 4x100 : 50 Educ Br / 50 Cr 1 en 4N 300 : 8 appuis de sprint aux 25 et 75m 100 recup au choix TOTAL : 2800m	600 : 150 Cr / 50 Br / 150 Cr / 50 Dos / 150 Cr / 50 Cr-Dos 3x200 : 50 Educ Dos / 50 Cr / 50 Educ Br / 50 Cr 400 : 15m sprint / 85m recup 4x100 : Palmes : 50 Educ Dos / 50 Cr 200 : = Cp de bras 4x50 : 35m Cr EF / 10m Dos Sprint / 5m recup 6x100 : 50 Educ Br / 50 Cr 1 en 4N 400 : 8 appuis de sprint aux 25 et 75m 200 recup au choix TOTAL : 3600m

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 :		Intensité : EF + Sprint		Intensité :	
Thème technique :		Thème technique : Pap / Dos		Thème technique :	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
AG du club = pas de séance	AG du club = pas de séance	300 : 25 Cr / 25 Batt / 25 Cr / 25 Dos	400 : 25 Cr / 25 Batt / 25 Cr / 25 Dos	Férié = pas de séance	Férié = pas de séance
		300 : 25 Cr / 25 Ondul / 25 Cr / 25 Pap	400 : 25 Cr / 25 Ondul / 25 Cr / 25 Pap		
		400 : Palmes : 25 Ondul / 50 Educ Pap / 25 Cr	400 : Palmes : 25 Ondul / 50 Educ Pap / 25 Cr		
		400 : 25 Batt / 50 Educ Dos / 25 Cr	400 : 25 Batt / 50 Educ Dos / 25 Cr		
		6x50 : 20m EF / 15m Sprint / 15m EF	6x50 : 20m EF / 15m Sprint / 15m EF		
		200 : 75 Cr / 25 Dos =cp de bras	300 : 75 Cr / 25 Dos =cp de bras		
		2x100 : 3 appuis de Pap sprint / 50 Dos / 25 Br / 25 Cr	3x100 : 3 appuis de Pap sprint / 50 Dos / 25 Br / 25 Cr		
		200 : 75 Cr / 25 Br = cp de bras	300 : 75 Cr / 25 Br = cp de bras		
		4x50 : 25m sprint départ plongé 25m EF	4x50 : 25m sprint départ plongé 25m EF		
		100 recup au choix	200 recup au choix		
		TOTAL : 2600m	TOTAL : 3200m		

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>	<u>Thème de la séance :</u>
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
FÉRIÉ = PAS DE SÉANCE	FÉRIÉ = PAS DE SÉANCE

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<u>Thème de la séance :</u> Capacité	<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> • 15' footing <u>Corps de séance :</u> • Bloc à faire 6x : - 30s exercice de renforcement musculaire - 3min Tempo - 30s recup' <u>Récupération :</u> • 15' footing	<u>Échauffement :</u> • 20' footing <u>Corps de séance :</u> • 3*8' tempo (75-85% de VMA) r=2' <u>Récupération :</u> • 15' footing	AG DU CLUB = Pas de séance

