

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 : Capacité		Intensité : EF + Sprint		Intensité : Puissance	
Thème technique : Brasse / Dos		Thème technique : Brasse / Dos		Thème technique : CR + Phases non nagées	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4*100 1 en 50 Cr 25 jb de Brasse sur le dos 25 dos 1 en 50 Cr 25 batt dos 25 Brasse 8*50 1 en 25 batt + bras de Brasse (coulée+++) 25 Crawl 1 en 25 brasse 25 Cr 2*300 Palmes en 100 Cr 50 éducatif dos 100 Cr 50 dos	6*100 1 en 50 Cr 25 jb de Brasse sur le dos 25 dos 1 en 50 Cr 25 batt dos 25 Brasse 12*50 1 en 25 batt + bras de Brasse (coulée+++) 25 Crawl 1 en 25 brasse 25 Cr 2*300 Palmes en 100 Cr 50 éducatif dos 100 Cr 50 dos	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT		400 : Cr avec minimum 10m de coulées 4x100 : 1 en 50 Dos (coulée dorsale) / 50 Cr 1 en 4N (coulée en ondul) 6x100 : palmes : 1 en 25 Ondul V / 25 Ondul D / 50 Cr + gde coulée 1 en 50 Batt (par face) / 50 Cr +gde coulée 4x100 : 25 Vite / 75 Cr (le vite se déplace à chaque 100m) 400 : Cr avec +1 ondul par coulée 2x200 : Pull : 25 Vite / 75 Cr 400 : Pull : Cr bien nagé avec des coulées en ondul TOTAL : 3000m	400 : Cr avec minimum 10m de coulées 6x100 : 1 en 50 Dos (coulée dorsale) / 50 Cr 1 en 4N (coulée en ondul) 6x100 : palmes : 1 en 25 Ondul V / 25 Ondul D / 50 Cr + gde coulée 1 en 50 Batt (par face) / 50 Cr +gde coulée 4x100 : 25 Vite / 75 Cr (le vite se déplace à chaque 100m) 400 : Cr avec +1 ondul par coulée 3x200 : Pull : 25 Vite / 75 Cr 4x100 : 4N avec une nage vite par 100m 400 : Pull : Cr bien nagé avec des coulées en ondul TOTAL : 3800m
 6*150 r=20" Travail = d'allures 25 Brasse 100 Cr 25 dos 6*50 r=30" en 20 sprint 30 récup	 10*150 r=20" Travail = d'allures 25 Brasse 100 Cr 25 dos 6*50 r=30" en 20 sprint 30 récup				
300 en 25 brasse 50 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2900	300 en 25 brasse 50 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3900				

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 : EF + Sprint		Intensité : Capacité	
Thème technique : Brasse / Dos		Thème technique : Cr / Retour aérien		Thème technique : Brasse / Dos	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2*150 en 50Cr / 25 batt dos 25 dos / 25 jb de Brasse sur le dos 25 Brasse 4*50 en 25 éduc Brasse 25 Brasse (avec coulée brasse +++) 200 en 75 Cr 25 Brasse 4*50 en 25 éduc dos 25 dos (avec coulée dos+++) 200 en 75 Cr 25 dos 3*200 r=30" avec travail égalité d'allure en 150 Cr 25 dos 25 Brasse 4*50 en 15 m sprint le reste en récup 100 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2000	4*150 en 50Cr / 25 batt dos 25 dos / 25 jb de Brasse sur le dos 25 Brasse 4*50 en 25 éduc Brasse 25 Brasse (avec coulée brasse +++) 200 en 75 Cr 25 Brasse 4*50 en 25 éduc dos 25 dos (avec coulée dos+++) 200 en 75 Cr 25 dos 5*200 r=30" avec travail égalité d'allure en 150 Cr 25 dos 25 Brasse 4*50 en 15 m sprint le reste en récup 200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2800	4x100 : 75 Cr / 25 par nage 4x100 : 50 Cr / 50 Jbs par nage 12x50 : 1 en Educ RA 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en educ RA 1 en Cr EF 4x50 : 15m sprint / 10m EF / 25m Dos 2x200 : Palmes : 50 Educ RA / 50 bras tendus / 100 Cr 4x50 : Palmes : 20m sprint / 30m EF 4x100 : 25 Educ RA / 25 Batt + Mvt de bras pour inspirer / 50 Cr TOTAL : 2600m	6x100 : 75 Cr / 25 par nage 4x100 : 50 Cr / 50 Jbs par nage 15x50 : 1 en Educ RA 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en educ RA 1 en Cr EF 1 par nage 5x50 : 15m sprint / 10m EF / 25m Dos 2x200 : Palmes : 50 Educ RA / 50 bras tendus / 100 Cr 4x50 : Palmes : 20m sprint / 30m EF 4x100 : 25 Educ RA / 25 Batt + Mvt de bras pour inspirer / 50 Cr 200 recup au choix TOTAL : 3200m	200 en 75 Cr 25 3 appuis bras D/G 4*50 1 en 25 jb de Brasse sur le dos + Bras de dos / 25 dos 1 en 25 batt + Bras de brasse / 25 Cr 200 en 50 Cr 25 Brasse 25 dos 4*50 1 en 25 éduc Brasse 25 Brasse 1 en 25 éduc dos 25 dos 200 en 50 Cr 25 Brasse 25 dos 9*100 r=15" tempo 1 en pull 1 en Cr 50 Cr 25 Br 25 dos 2*50 ↗ r=30" 100 au choix TOTAL 2100	300 en 75 Cr 25 3 appuis bras D/G 6*50 1 en 25 jb de Brasse sur le dos + Bras de dos / 25 dos 1 en 25 batt + Bras de brasse / 25 Cr 300 en 50 Cr 25 Brasse 25 dos 6*50 1 en 25 éduc Brasse 25 Brasse 1 en 25 éduc dos 25 dos 300 en 50 Cr 25 Brasse 25 dos 9*100 r=15" tempo 1 en pull 1 en Cr 50 Cr 25 Br 25 dos 4*50 ↗ r=30" 100 au choix TOTAL 2700

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> Travail Force / Vitesse	<u>Thème de la séance :</u> Travail Force / Vitesse
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> • 1h en vitesse (90-100 rpm) <u>Corps de séance :</u> • 1h de travail sur la montée de Laize-Clinchamps ○ 2 montée en force (50-60 rpm) main en bas du guidon. ○ 1 montée en vitesse (autour de 90 rpm) <u>Récupération :</u> • 30' en vitesse (90-100 rpm)	<u>Échauffement :</u> • 1h en vitesse (90-100 rpm) <u>Corps de séance :</u> • 1h de travail sur boucle comprenant la montée d'Amayé ○ 2 montée en force (50-60 rpm) main en bas du guidon. ○ 1 montée en vitesse (autour de 100 rpm) <u>Récupération :</u> • 30' en vitesse (90-100 rpm)

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 (capacité / Puissance)	<u>Thème de la séance :</u> Travail mixte (capacité / Puissance)	<u>Thème de la séance :</u> Travail Capacité
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> • 15' footing • 4 lignes droites progressives <u>Corps de séance :</u> - 5' Tempo r : 1' - 2x20/40 - 4' Tempo r : 1' - 2x20/40 - 3' Tempo r : 1' - 2x20/40 - 2' Tempo r : 1' - 2x20/40	<u>Échauffement :</u> • 20' footing <u>Corps de séance :</u> • 5*5' (4'30" tempo - 30" accélération progressive) • r=2' <u>Récupération :</u> • 10' footing de récup	<u>Échauffement :</u> • 20' footing <u>Corps de séance :</u> • 2*15' tempo • r=4' <u>Récupération :</u> • 10' footing de récup

<u>Récupération :</u>		
• 10' footing		