

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 : Régularité d'allure	
Thème technique : Cr (retour aérien)		Thème technique : Cr (Prise d'appui)		Thème technique : Pap / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
200 en 50 Cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 4x50 1 en éduc avec temps d'arrêt coude haut tous les 3 appuis 1 en 25 Cr 25 dos 200 en 50 Cr retour doigts sur l'eau 50 Cr 4x50 1 en 4n 1 en éduc Cr touché fesse-épaule-tête 4*200 en EF r=20" 1 en plaquette 50 Cr 100 4N 50 Cr 4*100 r=20" avec 6 appuis en sprint par coulée sans inspirer 600 palmes en 50 batt costal bras tendu vers le ciel / 100 Cr 300 en 50 éduc retour aérien 25 Cr 25 dos TOTAL 2900	300 en 50 Cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 6x50 1 en éduc avec temps d'arrêt coude haut tous les 3 appuis 1 en 25 Cr 25 dos 300 en 50 Cr retour doigts sur l'eau 50 Cr 6x50 1 en 4n 1 en éduc Cr touché fesse-épaule-tête 6*200 en EF r=20" 1 en plaquette 50 Cr 100 4N 50 Cr 6*100 r=20" avec 6 appuis en sprint par coulée sans inspirer 600 palmes en 50 batt costal bras tendu vers le ciel / 100 Cr 300 en 50 éduc retour aérien 25 Cr 25 dos TOTAL 3900	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT		2x300 : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Pap / 75 Cr / 25 Batt 4x100 : 50 6cp de bras Cr 6cp de bras Dos / 50 Cr 4x200 : 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr / 50 Batt BLDC / 50 Dos 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr / 50 Ondul sur le dos / 50 Pap 8x100 : = d'allure 1 en 25 Dos 75 Cr 1 en 25 Pap 75 Cr 1 en Cr 8x50 : 1 en Educ Dos 1 en Educ Pap 1 en 25 Batt 25 Ondul 1 en Cr 100 : 4N 100 recup TOTAL : 3200m	2x300 : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Pap / 75 Cr / 25 Batt 4x100 : 50 6cp de bras Cr 6cp de bras Dos / 50 Cr 4x200 : 2 en 50 Educ Dos / 50 Cr / 50 Batt BLDC / 50 Dos 2 en 50 Educ Pap / 50 Cr / 50 Ondul sur le dos / 50 Pap 12x100 : = d'allure 1 en 25 Dos 75 Cr 1 en 25 Pap 75 Cr 1 en Cr 8x50 : 1 en Educ Dos 1 en Educ Pap 1 en 25 Batt 25 Ondul 1 en Cr 3x100 : 4N 100 recup TOTAL : 3800m

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 : Ef + Sprint		Intensité : Régularité		Intensité : Puissance (Vitesse)	
Thème technique : Cr (alignement + battement)		Thème technique : Brasse + Dos		Thème technique : Cr (phase non nagée)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 en 50 Cr 25 Cr rattrapé 25 dos 6x50 Palmes 1 en 50 battement bras opposition avec inspi costale (25 bras D / 25 bras G) 1 en Cr 3*100 en en 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 dos 200 Cr Plaque en 75 Cr 25 battement dos 4x50 r=20" en 15 sprint 35 récup 200 Cr en 25 5 temps 25 3 temps 4x50 en 15 sprint 35 récup 1 en battement avec planche 1 en Cr 200 en 100 Cr 50 battement costal 50 au choix TOTAL 1900	400 en 50 Cr 25 Cr rattrapé 25 dos 8x50 Palmes 1 en 50 battement bras opposition avec inspi costale (25 bras D / 25 bras G) 1 en Cr 4*100 4N 300 Cr Plaque en 75 Cr 25 battement dos 6x50 r=20" en 15 sprint 35 récup 300 en 100 Cr 50 4N 6x50 en 15 sprint 35 récup 1 en battement avec planche 1 en Cr 2x 200 en 100 Cr 50 battement costal 50 au choix TOTAL 2800	600 : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos 6x50 : 1 en jbs de Br sur le dos 1 en Batt + bras de Br 6x100 : 1 en 50 Educ Br / 50 Cr 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr 2x150 : Pull : 50 Dos / 150 Cr 8x100 : = d'allure 2 en Cr 1 en 25 Br 75 Cr 1 en 25 Dos 75 Cr 2x100 : 4N 200 recup TOTAL : 2800m	600 : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos 8x50 : 1 en jbs de Br sur le dos 1 en Batt + bras de Br 6x100 : 1 en 50 Educ Br / 50 Cr 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr 2x200 : Pull : 50 Dos / 150 Cr 10x100 : = d'allure 3 en Cr 1 en 25 Br 75 Cr 1 en 25 Dos 75 Cr 2x200 : 4N 200 recup TOTAL : 3400m	2x200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 8x50 1 en 25 Cr moins d'inspi / 25 Cr 1 en 4N avec Coulée+ 300 Plaque 4x100r=20" en Cr 2 en 25 vite 75 EF 2 en 75Ef 25 Vite 500 Palmes en 25 ondul moins d'inspi possible 25 dos 50 Cr 200 en 25 Br 50 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2200	2x300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap 8x50 1 en 25 Cr moins d'inspi / 25 Cr 1 en 4N avec Coulée+ 300 Plaque 8x100r=20" en Cr 2 en 25 vite 75 EF 2 en 25Ef 25 vite 50Ef 2 en 50Ef 25Vite 25Ef 2 en 75Ef 25 Vite 500 Palmes en 25 ondul moins d'inspi possible 25 dos 50 Cr 300 en 25 Br 50 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2900

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> : Alternance 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 <u>Corps de séance</u> : • 45' Alternance de Force et de vitesse sur une boucle de travail à Fresney-Le-Puceux <u>Récupération</u> : • 45' retour au Cours Koenig	<u>Échauffement</u> : • 1h en vitesse <u>Corps de séance</u> : • 45' avec Alternance de travail de Force et d'explosivité dans la bosse de Brieux. <u>Récupération</u> : • 45' en EF

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Puissance (vitesse)	Thème de la séance : Puissance (vitesse)	Thème de la séance : mixte (capacité / puissance)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<u>Échauffement :</u> 15' Footing 6x30s renforcement musculaire / 30s recup <u>Corps de séance :</u> - 8x20s vitesse / 40s recup - 2' recup footing - 6x30s renforcement musculaire / 30s recup - 2' recup footing - 8x15s vitesse / 45s recup <u>Récupération :</u> 10' Footing	<u>Échauffement :</u> • 25' footing <u>Corps de séance :</u> • 3' intensité progressive (tempo vers seuil) r=2' • 15 x (20" vite mais relâché / 1'10" footing) <u>Récupération :</u> • 10' footing de recup	<u>Échauffement :</u> • 25' footing <u>Corps de séance :</u> • 5' tempo r=2' • 5x(20" Vite / 40" recup) • 5' tempo r=2' • 5x(20" Vite / 40" recup) • 5' tempo <u>Récupération :</u> • 10' footing de recup

