

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 : Capacité		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Pap - Dos		Thème technique : Pap - Dos		Thème technique : Cr + Retour aérien	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4x100 1 en 50 Cr 50 3 appuis bras D 1 appui Bras G 1 en 50 Cr 50 3 appuis bras G 1 appui bras D 2*200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos 2 bras 8x50 Palmes 1 en 20 pap 30 dos 1 en 25 batt 25 Cr 9x100 2 en plaquettes 1 en 25 vite 25 lent 8x50 1 en 15 pap 35 dos 1 en 15 sprint 35 récup 400 pull avec 6 appuis en sprint à chaque passage au 25m 2*100 en 50 Cr 25 dos 2 bras 25 dos TOTAL 3100	4x100 1 en 50 Cr 50 3 appuis bras D 1 appui Bras G 1 en 50 Cr 50 3 appuis bras G 1 appui bras D 2x200 en 50 Cr 50 4N 50 Cr 50 batt dorsal 8x50 Palmes 1 en 25 éduc pap 25 pap 1 en 25 éduc dos 25 dos 16x100 2 en plaquettes 1 en 25 vite 25 lent 1 en battement planche 8x50 1 en 25 pap 25 dos 1 en 15 sprint 35 récup 400 pull en 50 Cr 20 pap 30 dos 2*100 en 50 Cr 25 dos 2 bras 25 dos TOTAL 3800	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	400 : 75Cr 25 choix 8x50 : 1 en Batt costal + 3cp de bras à chaque inspi 1 en 25 par nage / 25 Cr 4x100 : 50 1 bras gd chien / 1 bras RA tendu / 50 Cr 8x50 : Palmes : 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en Educ RA 300 : 6 appuis de sprint à chaque passage du 25 et 75m 8x50 : 1 en Educ RA 1 en 15m Batt sprint / 35m Dos recup 2x200 : Pull : Cr EF + 3 accélérations de 6 appuis sprint sans inspirer par 200m 200 recup au choix TOTAL : 2900m	400 : 75 Cr 25 Choix 8x50 : 1 en Batt costal + 3cp de bras à chaque inspi 1 en 25 par nage / 25 Cr 4x100 : 50 1 bras gd chien / 1 bras RA tendu / 50 Cr 12x50 : Palmes : 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en Educ RA 400 : 6 appuis de sprint à chaque passage au 25m et 75m 12x50 : 1 en Educ RA 1 en 15m Batt sprint / 35m Dos recup 1 en Cr NC 3x200 : Pull : Cr EF + 3 accélérations de 6 appuis sprint sans inspirer par 200m 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 : Puissance (Vitesse)		Intensité : Puissance		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Cr + Prise d'appuis		Thème technique : Pap / 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
4*100 1 en 75 Cr 25 Br 1 en 75 Cr 25 dos 4*50 1 en Cr 5 temps 1 en 25 brasse 25 dos avec coulée+++ 2*200 en 100 éduc (3 appuis bras D / 3 appuis bras G) / 100 Cr	4*100 1 en 75 Cr 25 Br 1 en 75 Cr 25 dos 8*50 1 en Cr 5 temps 1 en 25 brasse 25 dos avec coulée+++ 2*200 en 100 éduc (3 appuis bras D / 3 appuis bras G) / 100 Cr	2x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Batt / 50 Br 6x50 : 1 en 25 BD / 25 BG 1 en Cr 6x50 : 1 en 25 BD / 25 BG 1 en 25 Cr Vite / 25 Dos 6x50 : 1 en 25 BDD / 25 BGD 1 en 25 Cr vite / 25 Br 6x50 : 25 Pap vite / 25 Cr	3x200 : 50 Cr / 50 Dos / 50 Batt / 50 Br 6x50 : 1 en 25 BD / 25 BG 1 en Cr 6x50 : 1 en 25 BD / 25 BG 1 en 25 Cr Vite / 25 Dos 6x50 : 1 en 25 BDD / 25 BGD 1 en 25 Cr vite / 25 Br 6x50 : 25 Pap vite / 25 Cr	300 en 50 Cr 50 2 appuis 1 bras 1 appuis autre bras 6*50 palmes 1 en pap avec 4 ondul pour 1 appuis bras 1 en Cr - dos par 6 appuis 300 avec 15 m de coulée + ondulation à chaque poussée au mur	400 en 50 Cr 50 2 appuis 1 bras 1 appuis autre bras 8*50 palmes 1 en pap avec 4 ondul pour 1 appuis bras 1 en Cr - dos par 6 appuis 400 avec 15 m de coulée + ondulation à chaque poussée au mur
300 Plaquettes en 75 Cr 25 batt + bras de Br 6x100 r=20" 1 en 25 Cr Vite 50 Cr 25 dos 1 en 25 Cr vite 50 Cr 25 Br	400 Plaquettes en 75 Cr 25 batt + bras de Br 8x100 r=20" 1 en 25 Cr Vite 50 Cr 25 dos 1 en 25 Cr vite 50 Cr 25 Br	4x100 : Palmes : 1 en 50 DAV / 50 Cr 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr 2x100 : 75 Cr = de cp de bras et -2 cp de bras par 100m / 25 Vite 200 : Pull : 75 Cr - cp de bras / 25 Dos 200 recup au choix	6x100 : Palmes : 1 en 50 DAV / 50 Cr 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr 4x100 : 75 Cr = de cp de bras et -1 cp de bras par 100m / 25 Vite 200 : Pull : 75 Cr - cp de bras / 25 Dos 200 recup au choix	A faire 2 fois 200 plaquettes 100 m avec 2 cycles de pap à chaque passage au 25m 2 x 50 en 15 sprint 35 amplitude 2x200 en pull en 50 batt 100 Cr 25 dos 2 bras 25 dos	A faire 3 fois 200 plaquettes 100 m avec 2 cycles de pap à chaque passage au 25m 2 x 50 en 15 sprint 35 amplitude 2x200 en pull en 50 batt 100 Cr 25 dos 2 bras 25 dos
TOTAL 2100	TOTAL 2800	TOTAL 2600m	TOTAL 3200m	TOTAL 2100	TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv directement au Vélodrome	Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance</u> : Vélodrome	<u>Thème de la séance</u> : Vélodrome
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>9h45 - 11h</u> : Séance Vélodrome <u>11h - 12h15</u> : Sortie Récup	<u>9h45 - 11h</u>: Échauffement avec sortie en EF <u>11h - 12h15</u>: Séance Vélodrome

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> Capacité	<u>Thème de la séance :</u> Capacité	<u>Thème de la séance :</u> Puissance (Vitesse)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> 15' footing + gammes athlétiques <u>Corps de séance :</u> 12 x 2' Tempo / R : 30s <u>Récupération :</u> 10' Footing	<u>Échauffement :</u> • 25' footing <u>Corps de séance :</u> • 4' / 6' / 8' / 6' / 4' • r=1'30" entre chaque effort <u>Récupération :</u> • 10' footing de récup	<u>Échauffement :</u> • 40' footing + gammes + accélération <u>Corps de séance :</u> Séance effectuée sur piste du stade Héлитas • 16' de 200m Vite 200 récup • 3' de récup • 16' de 100m Vite 100m récup <u>Récupération :</u> • 10' footing de récup