

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 : Cr (Prise d'appui)		Thème technique : Cr (Retour Aérien)		Thème technique : Brasse / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>2*200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos</p> <p>4*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 25 grd chien 75 Cr • 1 25 poings fermés 75 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>8*150 tempo r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Cr plaquettes • 6 Cr <p>6*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bd dans l'eau 25 Bg dans l'eau • 1 en 15 sprint 35 dos <p>400 Palmes en 75 Cr 25 batt Costal</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 50 Cr 25 BD 25 BG</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>2*300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap</p> <p>6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 25 grd chien 75 Cr • 1 25 poings fermés 75 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>10*150 tempo r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 Cr plaquettes • 6 Cr <p>8*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bd dans l'eau 25 Bg dans l'eau • 1 en 15 sprint 35 dos <p>600 Palmes en 25 pap 25 dos 50 Cr 50 batt costal</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 50 Cr 25 BD 25 BG</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>2x300 : Palmes : 100 Cr / 25 BD / 25 BG / 50 Cr / 25 BDD / 25 BGD / 50 Dos</p> <p>4x150 : 50 jbs Br avec planche / 50 Educ Br / 50 Cr</p> <p>4x100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 25 Br / 75 Cr prog - 1 en 25 Dos / 75 Cr prog <p>8x50 : - 1 en 25 Vite / 25 Dos - 1 en 25 Educ Dos / 25 Cr</p> <p>2x200 : Pull : 25 Vite / 75 recup</p> <p>6x100 : 1 en 50 Educ Br / 50 Cr - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr - 1 en 50 Vite / 50 EF</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3200m</p>	<p>2x400 : Palmes : 100 Cr / 25 BD / 25 BG / 50 Cr / 25 BDD / 25 BGD / 50 Dos / 100 4N</p> <p>4x150 : 50 jbs Br avec planche / 50 Educ Br / 50 Cr</p> <p>4x100 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 25 Br / 75 Cr prog - 1 en 25 Dos / 75 Cr prog <p>8x50 : - 1 en 25 Vite / 25 Dos - 1 en 25 Educ Dos / 25 Cr</p> <p>2x300 : Pull : 50 Vite / 100 recup</p> <p>4x100 : 4N</p> <p>6x100 : 1 en 50 Educ Br / 50 Cr - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr - 1 en 50 Vite / 50 EF</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 4000m</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)	
Intensité : Capacité		Intensité : EF + Sprint		Intensité : Capacité	
Thème technique : Cr (coulée)		Thème technique : Pap / Dos		Thème technique : 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
3*100 en 50 Cr 25 BD 25 BG 8*25 Cr avec coulée+++ 200 en 75 Cr 25 Br (coulée+++) <hr/> 5*200 r=30" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Plaquettes • 1 en Cr • 1 en Pull • 1 en Cr 4*50 avec 6 appuis en sprint sans inspi après la 1ère coulée <hr/> 200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2100	4*100 en 50 Cr 25 BD 25 BG 8*25 Cr avec coulée+++ 200 en 75 Cr 25 Br (coulée+++) <hr/> 5*300 r=30" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en Plaquettes • 1 en Cr • 1 en Pull • 1 en Cr 6*50 avec 6 appuis en sprint sans inspi après la 1ère coulée <hr/> 200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2800	6x100 : <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Cr - 1 en 25 Batt D / 25 Dos 6x100 : Palmes : <ul style="list-style-type: none"> - 3 en 25 ondul D / 25 Cr / 25 Educ Pap / 25 Pap - 3 en 25 Batt D + roulis dépaule / 25 Cr / 25 Educ Dos / 25 Dos 6x50 : 15m sprint sans inspirer / 35m recup 4x50 : 1 par nage (ordre inverse du 4N) 300 : Pull : 75 Cr / 25 Dos 8x50 : - 1 en 15m Dos Sprint - 1 en 15m Pap Sprint - 1 en 15m Cr Sprint - 1 en Cr recup 200 recup TOTAL : 2600m	6x100 : <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Cr - 1 en 25 Batt D / 25 Dos 6x100 : Palmes : <ul style="list-style-type: none"> - 3 en 25 ondul D / 25 Cr / 25 Educ Pap / 25 Pap - 3 en 25 Batt D + roulis dépaule / 25 Cr / 25 Educ Dos / 25 Dos 6x50 : 15m sprint sans inspirer / 35m recup 4x100 : 1 par nage (ordre inverse du 4N) 400 : Pull : 75 Cr / 25 Dos 12x50 : - 1 en 15m Dos Sprint - 1 en 15m Pap Sprint - 1 en 15m Cr Sprint - 1 en Cr recup 200 recup TOTAL : 3100m	4*150 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspi) 50 Cr 6*50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en batt bras opposition (Changement de bras devant tous les 3 inspis) <hr/> 4*200 tempo r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 2 en plaquettes • 4 en Cr 6*50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt costal (changement de côté au 25m) • 1 en Cr avec inspi efficace <hr/> 100 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2100	4*150 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspi) 50 Cr 8*50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en batt bras opposition (Changement de bras devant tous les 3 inspis) <hr/> 6*200 tempo r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 2 en plaquettes • 4 en Cr 8*50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt costal (changement de côté au 25m) • 1 en Cr avec inspi efficace <hr/> 200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	SAMEDI Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance</u> : Force	<u>Thème de la séance</u> : FORCE
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">• 1h facile en vélocité <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">• 45' Travail dans la bosse d'Escoville <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none">• 45' récup	<p>PARCOURS VALLONNÉ AVEC TRAVAIL DE FORCE DANS LES BOSSES</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Mixte (Capacité-Puissance)	Thème de la séance : Mixte (Capacité-Puissance)	Thème de la séance : Capacité
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20min de footing + quelques lignes droites progressives <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x8' Tempo r : 2' - 6x cavée (1ère partie + moitié de la deuxième) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing, retour à la GDD 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2*8' Tempo R=2' • 6 * la cavée en intensité ↗ r= la redescente <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing de récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 5*6'r=1'30'' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing de récup