

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 / Test 400m		Intensité : Puissance / Test 400m		Intensité : Capacité / Test 400m	
Thème technique : Br - Dos		Thème technique : Br - Dos		Thème technique : Prise d'appuis	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>3*200 r=20'' en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 éduc Br 25 Br • 1 en Cr 2 temps inspi à Droite • 1 en 25 Dos BD 25 dos BG • 1 en Cr 2 temps inspi à Gauche <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>2*100 en 50 Cr ↗ 50 au choix</p> <p>400 TEST</p> <p>200 Récup au choix</p> <p>600 Palmes en 100 Cr 50 Dos 2 bras 100 Cr 50 Br + ondul</p> <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>200 en 50 éduc Cr 100 Cr 50 au choix</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>3*300 r=20'' en 100 Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos</p> <p>12*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 éduc Br 25 Br • 1 en Cr 2 temps inspi à Droite • 1 en 25 Dos BD 25 dos BG • 1 en Cr 2 temps inspi à Gauche <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>3*100 en 50 Cr ↗ 50 au choix</p> <p>400 TEST</p> <p>200 Récup au choix</p> <p>800 Palmes en 150 Cr 50 Dos 2 bras 150 Cr 50 Br + ondul</p> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 4N <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>2*200 en 50 éduc Cr 100 Cr 50 au choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>4*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 50 éduc dos (2 appuis BD 2 appuis BG) • 1 en 50 CR 50 éduc Br (2 ciseau pour 1 appui Bras) <p>200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>6*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 au choix <p>400 TEST</p> <p>100 récup au choix</p> <p>600 Palmes en 100 Cr 50 Dos 2 bras 100 Cr 50 Br + ondul</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>200 Cr en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>6*100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 50 éduc dos (2 appuis BD 2 appuis BG) • 1 en 50 CR 50 éduc Br (2 ciseau pour 1 appui Bras) <p>400 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>8*50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 au choix <p>400 TEST</p> <p>200 récup au choix</p> <p>600 Palmes en 100 Cr 50 Dos 2 bras 100 Cr 50 Br + ondul</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>200 Cr en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>2x300 : 100 Cr / 50 gd chien / 100 Cr / 25 BD / 25 BG</p> <p>4x100 : 25 jbs / 25 par nage / 50 Cr</p> <p>6x50 : Plaquettes : 1 en educ / 1 en Cr</p> <p>6x50 : 1 en progressif / 1 en 25 Dos / 25 Br</p> <p>400 : TEST</p> <p>100 : recup au choix</p> <p>100-200-100 x2 : Tempo</p> <p>100 recup au choix</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>2x300 : 100 Cr / 50 gd chien / 100 Cr / 25 BD / 25 BG</p> <p>4x100 : 25 jbs / 25 par nage / 50 Cr</p> <p>8x50 : Plaquettes : 1 en educ / 1 en Cr</p> <p>8x50 : 1 en progressif / 1 en 25 Dos / 25 Br</p> <p>400 : TEST</p> <p>200 : recup au choix</p> <p>300-200-100 x2 : Tempo</p> <p>200 recup au choix</p> <p>TOTAL : 3800m</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 : EF + Sprint / Test 400m		Intensité : Capacité / Test 400m		Intensité : Puissance / Test 400m	
Thème technique : Pap - Dos		Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : Br - 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 en 50 Cr 25 ondul 25 dos 4*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 éduc pap (1 appui BD 1 appui BG) 25 dos 2 bras 1 en CR <hr/> 2*100 r=20" en 50 Cr ↗ 50 Choix 400 TEST 100 récup au choix 400 Palmes en 50 CR 25 ondul 25 dos 4*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 15 sprint 35 récup 1 au choix <hr/> 200 en 50 Cr 50 éduc Cr (retour doigts sur l'eau) TOTAL 2100	4*150 en 100 Cr 25 ondul 25 dos 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 éduc pap (1 appui BD 1 appui BG) 25 dos 2 bras 1 en CR <hr/> 3*100 r=20" en 50 Cr ↗ 50 Choix 400 TEST 200 récup au choix 400 Palmes en 50 CR 25 pap 25 dos 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 15 sprint 35 récup 1 au choix <hr/> 200 en 50 Cr 50 éduc Cr (retour doigts sur l'eau) TOTAL 2800	4x150 : 100 Cr / 50 jbs par nage (coulées ++) 6x50 : Cr : 4 avec coulées de 5m mini / 4 avec coulées de 10m mini 4x100 : 1 en 4N - 1 en 25 ondul / 25 Cr / 25 Batt / 25 Cr 6x50 : 1 en progressif - 1 en Educ 400 : TEST 100 : récup au choix 400 : Palmes / Plaquettes : Régulier en allure 100 recup au choix TOTAL : 2600m	4x150 : 100 Cr / 50 jbs par nage (coulées ++) 8x50 : Cr : 4 avec coulées de 5m mini / 4 avec coulées de 10m mini 6x100 : 1 en 4N - 1 en 25 ondul / 25 Cr / 25 Batt / 25 Cr 8x50 : 1 en progressif - 1 en Educ 400 : TEST 200 : récup au choix 600 : Palmes / Plaquettes : Régulier en allure 200 recup au choix TOTAL : 3400m	400 en 75 Cr 25 éduc Br 75 Cr 25 éduc Dos 4*100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 50 inspi à D 50 inspi à G 1 en 25 Br (coulée+++) 50 Cr 25 dos 2 bras <hr/> 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr ↗ 1 au choix 400 TEST 100 récup au choix 4*100 Palmes <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 1 en batt toupie <hr/> 200 en 50 Cr 50 éduc Cr (3 appuis 2 inspis) TOTAL 2200	600 en 100 Cr 25 éduc Br 25 Br 100 Cr 25 éduc Dos 25 dos 6*100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr 50 inspi à D 50 inspi à G 1 en 25 Br (coulée+++) 50 Cr 25 dos 2 bras <hr/> 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr ↗ 1 au choix 400 TEST 100 récup au choix 6*100 Palmes <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en batt toupie <hr/> 200 en 50 Cr 50 éduc Cr (3 appuis 2 inspis) TOTAL 2900

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : 5 KM du CaenTri	Thème de la séance : 5 KM du caenTri
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p data-bbox="405 802 891 858">5 Km du CaenTri 🎅</p> <p data-bbox="215 930 1093 1066">RDV 09h30 au parking de la piscine de la GDD Départ du 5km à 10h15 sur l'hippodrome Pour conclure Apéro de Noël !</p>	<p data-bbox="1335 802 1821 858">5 Km du CaenTri 🎅</p> <p data-bbox="1144 930 2022 1066">RDV 09h30 au parking de la piscine de la GDD Départ du 5km à 10h15 sur l'hippodrome Pour conclure Apéro de Noël !</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 : Puissance	Thème de la séance : Puissance (Vitesse)	Thème de la séance : Travail mixte (capacité puissance)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p>Échauffement :</p> <p>15' footing + 4 accélérations progressives</p> <p>Corps de séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x la cavée (1ère partie) - 4x la cavée (moitié 1ère partie + moitié 2ème partie) - 2x cavée entière - 10' footing EF - 6x20/40 sur plat <p>Récupération :</p> <p>10' EF</p>	<p>Échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p>Corps de séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' de travail dans la cavée (montée en intensité progressive) • 10 * (30'' accélération progressive - 1' récup) sur le plat <p>Récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing de récup 	<p>Échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing <p>Corps de séance :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' tempo r=3' • 10*(20'' Vite - 40'' récup) <p>Récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing de récup