

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 : Cr alignement + battement		Thème technique : Cr travail des coulées		Thème technique : Pap / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>400 en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <p>2*200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>2*200 Palmes en 50 batt costal Droit 50 Cr 50 batt costal Gauche 50 dos</p> <p>8*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Cr Vite ● 1 25 batt Vite 25 dos <p>400 Cr en 25 Vite 75 amplitude</p> <p>4*100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 batt ↗ avec planche ● 1 avec 6 appuis en sprint au passage à chaque 25 m <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>2*300 en 100 éduc Cr (50 BD 50 BG) 100 Cr 100 dos</p> <p>TOTAL 3200</p>	<p>500 en 100 Cr 25 Cr rattrapé</p> <p>2*250 en 100 Cr 75 Br 50 dos 25 pap</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>3*200 Palmes en 50 batt costal Droit 50 Cr 50 batt costal Gauche 50 dos</p> <p>12*50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 Cr Vite ● 1 4N ● 1 25 batt Vite 25 dos <p>600 Cr en 25 Vite 75 amplitude</p> <p>6*100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 batt ↗ avec planche ● 1 avec 6 appuis en sprint au passage à chaque 25 m <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>2*300 en 100 éduc Cr (50 BD 50 BG) 100 Cr 100 au choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>200 75 Cr 25 éduc Cr (2 appuis BD 2 appuis BG)</p> <p>200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos</p> <p>200 en 75 Cr 25 batt costal</p> <p>6*50 en 25 ondul (coulée +++) 25 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>4*200 Cr tempo r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 en plaquette ● 3 en Nage complète <p>4*50 en 15 sprint 35 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>200 en 50 Cr 50 choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>300 75 Cr 25 éduc Cr (2 appuis BD 2 appuis BG)</p> <p>300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap</p> <p>300 en 50 Cr 25 batt costal</p> <p>6*50 en 25 ondul (coulée +++) 25 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>6*200 Cr tempo r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 en plaquette ● 3 en Nage complète <p>4*50 en 15 sprint 35 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>300 en 50 Cr 50 choix</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>400 : 50 Cr / 50 Cr + Batt ++ / 50 Dos / 50 Br</p> <p>4x100 : Palmes : 50 ondul / 50 Cr batt ++</p> <p>8x50 : - 1 en Batt - 1 en Educ Dos - 1 en Cr - 1 en Dos</p> <p>4x150 : 15m sprint / 60m recup / 8 appuis sprint sans inspirer / 75 Cr EF</p> <p>8x50 : - 1 en educ Pap - 1 en Cr - 1 en 15m sprint / 35m recup - 1 en Dos</p> <p>2x300 : Pull : Respi 2 +1 par 50m</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>600 : 50 Cr / 50 Cr + Batt ++ / 50 Dos / 50 Br</p> <p>6x100 : Palmes : 50 ondul / 50 Cr batt ++</p> <p>12x50 : - 1 en Batt - 1 en Educ Dos - 1 en Cr - 1 en Dos</p> <p>4x150 : 15m sprint / 60m recup / 8 appuis sprint sans inspirer / 75 Cr EF</p> <p>12x50 : - 1 en educ Pap - 1 en Cr - 1 en 15m sprint / 35m recup - 1 en Dos</p> <p>2x300 : Pull : Respi 2 +1 par 50m</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3800m</p>

JEUDI		VENDREDI	
Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25 ou 50m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD	
Intensité : Puissance (Vitesse)		Intensité : Puissance	
Thème technique : Cr Retour aérien		Thème technique : Br + Dos	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>400 en 75 Cr 25 éduc Cr (retour coude haut doigts sur l'eau)</p> <p>8 *50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 éduc Cr (retour aérien le plus lent possible) 1 en 25 Cr 25 dos <hr/> <p>400 plaquette en 75 Cr (retour coude haut) 25 batt dos</p> <p>4*100 en 25 Cr Vite 50 Cr amplitude 25 Br</p> <p>4*100 palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 éduc retour aérien 50 Cr 1 en 50 batt costal 50 Cr <hr/> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>500 en 100 Cr 25 éduc Cr (retour coude haut doigts sur l'eau)</p> <p>10 *50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 éduc Cr (retour aérien le plus lent possible) 1 en 4N <hr/> <p>600 plaquette en 75 Cr (retour coude haut) 25 batt dos</p> <p>4*150 en 50 Cr Vite 50 Cr amplitude 25 Br 25 Dos</p> <p>6*100 palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 éduc retour aérien 50 Cr 1 en 25 ondul 25 pap 50 dos <hr/> <p>100 au choix</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>2x250 : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap</p> <p>6x50 : Planche :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Batt Dos (planche sur les genoux) 1 en jbs de BR 1 en Cr NC <p>2x150 : 50 Educ Br / 50 Educ Dos / 50 Cr</p> <p>8x50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Vte / 25 Recup 1 en 25 Br / 25 Dos <p>2x150 : Pull : 50 Vite / 50 EF / 50 Dos</p> <p>4x100 : 25 Vite / 75 Recup (le vite se déplace dans les 100m)</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 2400m</p>	<p>2x250 : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap</p> <p>9x50 : Planche :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Batt Dos (planche sur les genoux) 1 en jbs de BR 1 en Cr NC <p>3x150 : 50 Educ Br / 50 Educ Dos / 50 Cr</p> <p>10x50 :</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Vte / 25 Recup 1 en 25 Br / 25 Dos <p>2x250 : Pull : 50 Vite / 150 EF / 50 Dos</p> <p>5x100 : 25 Vite / 75 Recup (le vite se déplace dans les 100m)</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3100m</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<u>Thème de la séance</u> : Capacité	<u>Thème de la séance</u> : Capacité	<u>Thème de la séance</u> : Puissance (vitesse)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' Footing - 5' de gammes <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4' tempo - 2' allure ↗ - 4' tempo - 2' allure ↗ - 4' tempo - 2' allure ↗ ● r=2' <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing 	<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"> ● 6' tempo - 3' allure ↗ - 6' tempo - 3' allure ↗ - 6' tempo - 3' allure ↗ ● r=1'30" <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing 	<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 40' footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance</u> :</p> <p>VMA - de 16 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8*300 VMA r=100m <p>VMA 16-17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10 *300 VMA r=100m <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 12*300 VMA r=100m <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing