

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 : EF + sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Pap Dos		Thème technique : Pap Dos		Thème technique : CR phases non nagées	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>300 en 75 Cr 25 dos rattrapé</p> <p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 BD 25 Cr 25 BG 25 Cr ● 1 avec 3 appuis pap par coulée reste en Cr <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 batt Ventral 25 choix ● 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc à faire 3 fois:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 200 Pull en 50 respi 2 temps 50 respi 5 temps ● 100 batt planche + appuis BD BG ● 2 x 50 en 15m pap 35 Cr <p>600 Palmes Plaquette avec 100 fort Bras 100 fort jambes 100 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 en 50 Cr rattrapé 50 Cr TOTAL 3200</p>	<p>400 en 75 Cr 25 dos rattrapé</p> <p>8 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 BD 25 Cr 25 BG 25 Cr ● 1 en 25 éduc pap 25 pap 50 choix <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 batt Ventral 25 batt dorsal ● 1 en Cr 7 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc à faire 3 fois:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 300 Pull en 50 respi 2 temps 50 respi 5 temps ● 100 batt avec 15 m de sprint après les 2 poussées au mur ● 2 x 50 en 25 pap vite 25 dos <p>600 Palmes Plaquette avec 100 fort Bras 100 fort jambes 100 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 50 Cr rattrapé 50 Cr 50 choix TOTAL 4000</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>2x250 : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap</p> <p>4x100 : - 1 en Cr + longue coulée possible - 1 en 4N</p> <p>4x100 : Palmes : - 1 en 50 Ondul / 50 Cr - 1 en 50 Batt / 50 Dos</p> <p>6x50 : Palmes : - 1 en 25m sprint / 25m recup - 1 en 25m coulée / 25m au choix</p> <p>6x50 : 15m sprint / 35m recup</p> <p>300 : 3 appuis de Pap au 25m / 6 appuis sprint Cr au 75m</p> <p>300 : 1 coulée en ondul / 1 coulée en Batt +1m par 100m</p> <p>300 : 4 appuis Pap sprint au départ / 8 appuis sprint Cr au 50m</p> <p>200m recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>2x250 : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap</p> <p>6x100 : - 1 en Cr + longue coulée possible - 1 en 4N</p> <p>6x100 : Palmes : - 1 en 50 Ondul / 50 Cr - 1 en 50 Batt / 50 Dos</p> <p>8x50 : Palmes : - 1 en 25m sprint / 25m recup - 1 en 25m coulée / 25m au choix</p> <p>6x50 : 15m sprint / 35m recup</p> <p>400 : 3 appuis de Pap au 25m / 6 appuis sprint Cr au 75m</p> <p>400 : 1 coulée en ondul / 1 coulée en Batt +1m par 100m</p> <p>400 : 4 appuis Pap sprint au départ / 8 appuis sprint Cr au 50m</p> <p>200m recup</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		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Cr alignement + Battements		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 x 50 en 25 Cr 25 batt costal Bloc à faire 2x : <ul style="list-style-type: none"> • 2 x50 en 25 jb de Brasse 25 batt dos (avec planche) • 200m en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br <hr/> 4x100 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Pull 5 temps • 1 en 25 BD 25 BG 50 Cr 6x50 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Br 25 dos avec coulée+++ • 1 en Cr en 15 sprint 35 choix 300 palmes en amplitude avec coulée +++ 100 récup au choix TOTAL 1900	4 x 100 en 75 Cr 25 batt costal Bloc à faire 3x : <ul style="list-style-type: none"> • 2 x50 en 25 jb de Brasse 25 batt dos (avec planche) • 200m en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br <hr/> 4x200 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Pull 5 temps • 1 en 25 BD 25 BG 50 Cr 6x50 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Br 25 dos avec coulée+++ • 1 en Cr en 15 sprint 35 choix 300 palmes en amplitude avec coulée +++ 100 récup au choix TOTAL 2800	400 : 75 Cr / 25 Batt 400 : 50 Batt + Mvt de bras pour inspirer / 50 Cr 6x50 : - 1 en Batt Planche - 1 en 25 Cr / 25 Dos 3x200 : - 1 en 25m Sprint / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr 400 : Palmes : 25m Batt Sprint / 25 Cr / 25 Batt EF / 25 Cr 4x50 : 15m Batt Sprint / 10m Cr Sprint / 25m recup 200 recup TOTAL : 2500m	400 : 75 Cr / 25 Batt 400 : 50 Batt + Mvt de bras pour inspirer / 50 Cr 2x100 : 4N 8x50 : - 1 en Batt Planche - 1 en 25 Cr / 25 Dos 4x200 : - 1 en 25m Sprint / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr - 1 en 25m Sprint / 75 Cr / 25 Pap / 75 Cr 400 : Palmes : 25m Batt Sprint / 25 Cr / 25 Batt EF / 25 Cr 8x50 : 15m Batt Sprint / 10m Cr Sprint / 25m recup 200 recup TOTAL : 3200m	4x150 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 25 jb de Br 25 Br 50 Cr • 1 en 50 Cr 25 jb de Do 25 dos 50 Cr 6x50 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Cr rattrapé 25 dos rattrapé • 1 avec coulée brasse + reste en Cr <hr/> 3x200 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Pull Plaq • 1 en Plag • 1 en NC 4 x 50 en 15 sprint 35 choix 400 Palmes en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br 100 récup au choix TOTAL 2200	4x150 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 25 jb de Br 25 Br 50 Cr • 1 en 50 Cr 25 jb de Do 25 dos 50 Cr 8x50 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Cr rattrapé 25 dos rattrapé • 1 avec coulée brasse + reste en Cr <hr/> 3x300 : <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Pull Plaq • 1 en Plag • 1 en NC 6 x 50 en 15 sprint 35 choix 400 Palmes en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br 200 récup au choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : À déterminer	Thème de la séance : À déterminer
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
LE CONTENU DE LA SÉANCE VOUS SERA COMMUNIQUÉ VENDREDI	LE CONTENU DE LA SÉANCE VOUS SERA COMMUNIQUÉ VENDREDI

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> : Travail Mixte (prog)	<u>Thème de la séance</u> : Travail mixte (allure progressive)	<u>Thème de la séance</u> : Puissance (VMA courte)
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 <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8' Tempo / r : 2' - 6' Tempo+ / r : 2' - 4' Seuil / r : 2' - 2' Seuil+ / r : 2' - 1' VMA / r : 2' - 2x20s Sprint / r : 40s <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"> ● 5' - 4' - 3' - 2' - 6 x 1' allure progressive ● r=1' entre chaque répétition <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 14 et moins :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 x 6 x 200m avec r=45" et R=400m <p>VMA 15 et 16 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 x 8 x 200m avec r=40" et R=400m <p>VMA 17 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 x 10 x 200m avec r=35" et R=400m <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing