

## 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	
<b>Intensité</b> : Capacité (tempo)		<b>Intensité</b> : Travail mixte		<b>Intensité</b> : Puissance (vitesse)	
<b>Thème technique</b> : Cr (Prises d'appuis)		<b>Thème technique</b> : Cr (Retour aérien)		<b>Thème technique</b> : Br / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>3 x 300</b> en 100 Cr 50 éduc Grand Chien 100 Cr 50 Choix</p> <p><b>10 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en - d'appuis</li> <li>• 1 en 25 batt 25 choix</li> </ul> <hr/> <p><b>10 x 200 tempo r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 en Pull</li> <li>• 2 en NC</li> <li>• 3 en Plaquettes</li> <li>• 2 en NC</li> </ul> <p><b>6 x 50 r=20"</b> en 15 sprint 35 choix</p> <hr/> <p><b>400</b> en 75 Cr 25 choix</p> <hr/> <p><b>TOTAL 4100</b></p>	<p><b>3 x 300</b> en 100 Cr 50 éduc Grand Chien 100 Cr 50 Choix</p> <p><b>10 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en - d'appuis</li> <li>• 1 en 25 batt 25 choix</li> </ul> <hr/> <p><b>10 x 200 tempo r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 en Pull</li> <li>• 2 en NC</li> <li>• 3 en Plaquettes</li> <li>• 2 en NC</li> </ul> <p><b>6 x 50 r=20"</b> en 15 sprint 35 choix</p> <hr/> <p><b>400</b> en 75 Cr 25 choix</p> <hr/> <p><b>TOTAL 4100</b></p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>	<p><b>400</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos</p> <p><b>12 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en Cr 7 temps</li> <li>• 1 en 25 Br (coulée+++) 25 dos</li> </ul> <p><b>4x100 r=20"</b> en Plaquette en 25 batt 75 Cr progressif</p> <hr/> <p><b>4 x 200</b> en 25 vite 150 amplitude 25 Vite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Pull</li> <li>• 1 en NC</li> </ul> <p><b>400 palmes</b> 50 batt + Bras de Br 50 Cr 50 dos 50 Cr</p> <hr/> <p><b>400</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>600</b> en 100 Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos</p> <p><b>12 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en Cr 7 temps</li> <li>• 1 en 25 Br (coulée+++) 25 dos</li> </ul> <p><b>6x100 r=20"</b> en Plaquette en 25 batt 75 Cr progressif</p> <hr/> <p><b>6 x 200</b> en 25 vite 150 amplitude 25 Vite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Pull</li> <li>• 1 en NC</li> </ul> <p><b>600 palmes</b> 50 batt + Bras de Br 50 Cr 50 dos 50 Cr</p> <hr/> <p><b>400</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p><b>TOTAL 4000</b></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)	
<b>Intensité :</b>		<b>Intensité :</b> Mixte		<b>Intensité :</b> Travail Mixte	
<b>Thème technique :</b>		<b>Thème technique :</b> Dos / Pap		<b>Thème technique :</b> 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
<p><b>GALETTE DES ROIS DU CLUB</b></p> <p><b>PAS DE SÉANCE</b></p>	<p><b>GALETTE DES ROIS DU CLUB</b></p> <p><b>PAS DE SÉANCE</b></p>	<p><b>600</b> : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br</p> <p><b>4x100</b> : en 25 Educ Dos / 25 Dos / 50 Cr</p> <p><b>4x100 : Palmes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 en 25 Ondul / 25 Pap / 50 Cr</li> <li>- 2 en 50 Batt / 50 Dos</li> </ul> <p><b>Bloc à faire 3x :</b></p> <p><b>1 en Pull / 1 en NC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 Tempo</li> <li>- 2x50 : 25 Vite / 25 Recup</li> </ul> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 2500m</b></p>	<p><b>600</b> : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br</p> <p><b>6x100</b> : - 3 en 25 Educ Dos / 25 Dos / 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 en 25 Educ Pap / 25 Pap / 50 Cr</li> </ul> <p><b>6x100 : Palmes :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 en 4N</li> <li>- 3 en 50 Batt / 50 Dos</li> </ul> <p><b>Bloc à faire 4x :</b></p> <p><b>1 en Pull / 1 en NC</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200 Tempo</li> <li>- 2x50 : 25 Vite / 25 Recup</li> </ul> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 3200m</b></p>	<p><b>200</b> en en 75 Cr 25 batt costal</p> <p><b>4 x 150 Palmes</b> en 50 CR 50 batt bras en opposition 50 Cr</p> <hr/> <p><b>300</b> Tempo</p> <p><b>6 x 50 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Vite / 25 lent</li> <li>• 1 en 4N</li> </ul> <p><b>300</b> Tempo</p> <p><b>3 x 100 r=30"</b> progressif dans le 100m</p> <hr/> <p><b>100</b> récup au choix</p> <p><b>TOTAL 2100</b></p>	<p><b>400</b> en en 75 Cr 25 batt costal</p> <p><b>4 x 150 Palmes</b> en 50 CR 50 batt bras en opposition 50 Cr</p> <hr/> <p><b>400</b> Tempo</p> <p><b>8 x 50 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Vite / 25 lent</li> <li>• 1 en 4N</li> </ul> <p><b>400</b> Tempo</p> <p><b>4 x 100 r=30"</b> progressif dans le 100m</p> <hr/> <p><b>200</b> récup au choix</p> <p><b>TOTAL 2800</b></p>

**SÉANCE CYCLISME**

<b>SAMEDI</b> Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	<b>SAMEDI</b> Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig
<b>Thème de la séance</b> : Multi Enchainement	<b>Thème de la séance</b> : Multi Enchainement
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
Alternance de VTT et de Course à pied sur un circuit défini.	

**SÉANCE COURSE À PIED**

<p align="center"><b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b></p>	<p align="center"><b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Hélicas</b></p>	<p align="center"><b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Hélicas</b></p>
<p><b>Thème de la séance :</b> Résistance (Seuil)</p>	<p><b>Thème de la séance :</b> Résistance (Seuil)</p>	<p><b>Thème de la séance :</b></p>
<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> <li>- 5' gammes</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5x3' Seuil (allure 10km → Allure 5km) r : 2'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' Footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 x 3' Seuil (allure 10km → Allure 5km)</li> <li>• r=1'30"</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing de récup</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40' footing + Gammes + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p>VMA 14 et moins :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 6 x 200m avec r=45" et R=400m</li> </ul> <p>VMA 15 et 16 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 8 x 200m avec r=40" et R=400m</li> </ul> <p>VMA 17 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 x 10 x 200m avec r=35" et R=400m</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul>