

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 (tempo)		Intensité : Mixte	
Thème technique : Cr (retour aérien)		Thème technique : Cr (coulée)		Thème technique : Pap / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
6 x 100 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 50 éduc • 1 en 50 4N 50 choix 6 x 50 en 25 batt costal 25 au choix <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 4 x 100 r=20" plaquettes en 75 amplitudes 25 vite 200 en 75 Cr 25 choix 8 x 50 r=15" en 25 vite 25 amplitude 200 en 75 Cr 25 choix 4 x 100 Palmes r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 vite 50 amplitude • 1 en 50 éduc 50 Cr 200 en 75 Cr 25 choix <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc • 1 au choix TOTAL 3000	6 x 150 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 50 éduc 50 Cr • 1 en 50 Cr 50 4N 50 choix 8 x 50 en 25 batt costal 25 au choix <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 6 x 100 r=20" plaquettes en 75 amplitudes 25 vite 200 en 75 Cr 25 choix 12 x 50 r=15" en 25 vite 25 amplitude 200 en 75 Cr 25 choix 6 x 100 Palmes r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 vite 50 amplitude • 1 en 50 éduc 50 Cr 200 en 75 Cr 25 choix <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc • 1 au choix TOTAL 4000	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	2x200 : 150 Cr / 25 BDD / 25 BGD 4x100 : 25 BD Pap / 25 Cr / 25 BG pap / 25 Cr 6x100 : Palmes : <ul style="list-style-type: none"> - 3 en 25 Jbs / 25 Educ Dos / 50 Cr - 3 en 25 jbs / 25 Educ Pap / 50 Cr 2x100 : 4N Bloc à faire 5x : le 2 et 4ème en Pull <ul style="list-style-type: none"> - 200 : Tempo - 50 : 25 vite / 25 Recup - 50 : 15m sprint / 35m recup 100 recup TOTAL : 3200m	2x200 : 150 Cr / 25 BDD / 25 BGD 4x100 : 25 BD Pap / 25 Cr / 25 BG pap / 25 Cr 6x100 : Palmes : <ul style="list-style-type: none"> - 3 en 25 Jbs / 25 Educ Dos / 50 Cr - 3 en 25 jbs / 25 Educ Pap / 50 Cr 2x200 : 4N Bloc à faire 5x : le 2 et 4ème en Pull <ul style="list-style-type: none"> - 250 : Tempo - 2x50 : 25 vite / 25 Recup - 50 : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 4000m

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 : Puissance (vitesse)		Intensité : Capacité		Intensité : Puissance (vitesse)	
Thème technique : Cr (prises d'appuis)		Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Cr (retour aérien)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
200 en 75 Cr 25 Grand chien 2 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 dos 4 x 50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en Cr ↗ <hr/> 4x 150 Plaquettes 125 amplitude 25 vite 200 en 50 Cr 50 dos 2 bras 6 x 100 r=20" en 50 Vite 50 amplitude 200 en 50 Cr dos 2 bras <hr/> 100 récup au choix TOTAL 1900	300 en 75 Cr 25 Grand chien 3 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 dos 6 x 50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en Cr ↗ <hr/> 4x 200 Plaquettes 175 amplitude 25 vite 200 en 50 Cr 50 dos 2 bras 8 x 100 r=20" en 50 Vite 50 amplitude 200 en 50 Cr dos 2 bras <hr/> 100 récup au choix TOTAL 3000	4x150 : 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 Dos 8x50 : - 4 en 25 jbs BR / 25 Cr - 4 en 25 Batt D / 25 Cr 8x50 : - 4 en 25 Educ Br / 25 cr - 4 en 25 Educ Dos / 25 Cr 12x100 : Tempo 4 recup 20s / 4 recup 15s / 4 recup 10s 100 Recup TOTAL : 2700m	4x150 : 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 Dos 8x50 : - 4 en 25 jbs BR / 25 Cr - 4 en 25 Batt D / 25 Cr 8x50 : - 4 en 25 Educ Br / 25 cr - 4 en 25 Educ Dos / 25 Cr 15x100 : Tempo 7 en départ 1:45 / 6 en Pull départ 1:40 / 3 en départ 1:35 2x200 : 4N 100 Recup TOTAL : 3400m	300 en 75 Cr 25 batt 3 x 100 en 50 éduc 50 Cr 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en Cr ↗ <hr/> 300 Plaquettes en 25 vite 75 amplitude 3 x 100 avec 1er 50 en 6 appuis pap en sprint reste en Cr / 50 choix 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en 25 amplitude 25 vite <hr/> 300 palmes en 25 batt+++ 25 Cr Vite 50 récup au choix 100 récup au choix TOTAL 1900	400 en 75 Cr 25 batt (1 par face) 4 x 100 en 50 éduc 50 Cr 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en Cr ↗ <hr/> 400 Plaquettes en 25 vite 75 amplitude 4 x 100 avec 1er 50 en 6 appuis pap en sprint reste en Cr / 50 choix 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en 25 amplitude 25 vite <hr/> 400 palmes en 25 batt+++ 25 Cr Vite 50 récup au choix 100 récup au choix TOTAL 2900

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> : Bike and run	<u>Thème de la séance</u> : Bike and run
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
BIKE AND RUN	

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> : Mixte (Progressif)	<u>Thème de la séance</u> : Travail mixte (progressif)	<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> <p>Bloc à faire 4x :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5' Tempo - 1' Seuil - 20s VMA - 1'40s recup <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' recup 	<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"> • 4' + 2 x 2' + 4 x 1' + 8 x 30" • Intensité progressive • r=1' <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing de recup 	<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