

## 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> : Pap / Dos		<b>Thème technique</b> : Pap / Dos		<b>Thème technique</b> : Cr ( Prise d'appui)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>200 Cr</b></p> <p><b>4 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 éduc dos</li> <li>• 1 cr 5 temps</li> </ul> <p><b>200 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</b></p> <p><b>4 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 ondul 25 éduc pap</li> <li>• 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <p><b>200 en 50 Cr 15 pap 35 dos</b></p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300 tempo Plaquettes</b></p> <p><b>3 x 100 r=15"</b> Tempo nage complète</p> <p><b>300 Tempo Pull</b></p> <p><b>3 x 100 r=15"</b> Tempo nage complète</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 au choix</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>400 palmes en 50 Cr 50 Choix</b> <b>100 Cr</b> <b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>300 Cr</b></p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 éduc dos</li> <li>• 1 cr 5 temps</li> </ul> <p><b>300 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos</b></p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en éduc pap</li> <li>• 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <p><b>300 en 100 Cr 25 pap 25 dos</b></p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>400 tempo Plaquettes</b></p> <p><b>4 x 100 r=15"</b> Tempo nage complète</p> <p><b>400 Tempo Pull</b></p> <p><b>4 x 100 r=15"</b> Tempo nage complète</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 au choix</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>400 palmes en 50 Cr 50 Choix</b> <b>100 Cr</b> <b>TOTAL 4000</b></p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>	<p><b>400 : 75 Cr / 25 par nage</b></p> <p><b>6x50 : 25 Batt / 25 petit chien 25 Batt / 25 grand chien</b></p> <p><b>4x100 : 50 Educ Prise d'appuis / 25 Dos / 25 Cr</b></p> <p><b>2x100 : 4N</b></p> <p><b>4x100 : 50 Vite / 50 amplitude</b></p> <p><b>6x50 : Palmes : 25 DAV / 25 Cr</b></p> <p><b>8x50 : palmes :</b> 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en 25 Vite / 25 recup</p> <p><b>400 : 25 vite / 75 amplitude (le vite se déplace chaque 100m)</b></p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 3000m</b></p>	<p><b>600 : 100 Cr / 50 par nage</b></p> <p><b>6x50 : 25 Batt / 25 petit chien 25 Batt / 25 grand chien</b></p> <p><b>6x100 : 50 Educ Prise d'appuis / 25 Dos / 25 Cr</b></p> <p><b>3x100 : 4N</b></p> <p><b>6x100 : 50 Vite / 50 amplitude</b></p> <p><b>6x50 : Palmes : 25 DAV / 25 Cr</b></p> <p><b>8x50 : Palmes :</b> 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en 25 Vite / 25 recup</p> <p><b>400 : 25 vite / 75 amplitude (le vite se déplace chaque 100m)</b></p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 3700m</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> : Capacité (tempo)		<b>Intensité</b> : Travail mixte		<b>Intensité</b> : Travail mixte	
<b>Thème technique</b> : Brasse / Dos		<b>Thème technique</b> : Cr (Retour Aérien)		<b>Thème technique</b> : Brasse / 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
<b>200</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé <b>4 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 éduc Br 25 Br</li> <li>1 en Cr 5 temps</li> </ul> <b>200</b> en 50 Cr 50 3 appuis bras D 3 appuis Bras G <b>4 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 éduc Dos 25 dos</li> <li>1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr/> <b>10 x 100 tempo r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 en plaq</li> <li>3 en Pull</li> <li>4 en Nc</li> </ul> <b>4 x 50r=20"</b> en 15 sprint 35 récup <hr/> <b>100</b> récup au choix <b>TOTAL 2100</b>	<b>300</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé <b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 éduc Br 25 Br</li> <li>1 en Cr 5 temps</li> </ul> <b>300</b> en 50 Cr 50 3 appuis bras D 3 appuis Bras G <b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 éduc Dos 25 dos</li> <li>1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr/> <b>10 x 150 tempo r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>3 en plaq</li> <li>3 en Pull</li> <li>4 en Nc</li> </ul> <b>4 x 50r=20"</b> en 15 sprint 35 récup <hr/> <b>100</b> récup au choix <b>TOTAL 3000</b>	<b>2x200</b> : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br <b>2*200 : Pull</b> : en 50 inspi D / 50 inspi G <b>4x100</b> : 50 Educ RA / 50 Cr <b>200 : Pull : Tempo</b> <b>4x50</b> : 15m sprint / 35m recup <b>2x200 : Tempo</b> <b>4x50</b> : 35m amplitude / 15m sprint <b>200 : Pull : Tempo</b> <b>100</b> recup <b>TOTAL : 2500m</b>	<b>2x300</b> : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / 25 Batt <b>2*200 : Pull</b> : en 50 inspi D / 50 inspi G <b>6x100</b> : 50 Educ RA / 50 Cr <b>200 : Pull : Tempo</b> <b>4x50</b> : 15m sprint / 35m recup <b>3x200 : Tempo</b> <b>4x50</b> : 35m amplitude / 15m sprint <b>200 : Pull : Tempo</b> <b>200</b> recup <b>TOTAL : 3200m</b>	<b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr</li> <li>1 en 25 éduc Br 25 Br 25 batt dos 25 dos</li> </ul> <b>300</b> Palmes progressif par 100m <hr/> <b>4 x 150 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ↗ par 50m</li> <li>1 en 25 Vite 25 lent</li> </ul> <b>300</b> pull Plaq amplitude <hr/> <b>4 x 50 r=20"</b> en 15 sprint 35 au choix <hr/> <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2200</b>	<b>8 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr</li> <li>1 en 25 éduc Br 25 Br 25 batt dos 25 dos</li> </ul> <b>400</b> Palmes progressif par 100m <hr/> <b>6 x 150 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 ↗ par 50m</li> <li>1 en 25 Vite 25 lent</li> </ul> <b>400</b> pull Plaq amplitude <hr/> <b>4 x 50 r=20"</b> en 15 sprint 35 au choix <hr/> <b>300</b> récup au choix <b>TOTAL 3000</b>

## SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig
<u>Thème de la séance</u> : Duathlon distance XS (cap - VTT - cap)	<u>Thème de la séance</u> : Duathlon distance XS (cap - VTT - cap)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>ECHAUFFEMENT</b> : 1h VTT Puis Cap</li> <li>● <b>DUATHLON distance XS</b> sur une boucle à réaliser plusieurs fois (CAP - VTT - CAP)</li> <li>● <b>RECUPERATION</b> : 20' retour VTT</li></ul>	

**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 Héлитas</b></p>	<p align="center"><b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b></p>
<p><b><u>Thème de la séance</u></b> : Résistance (Seuil)</p>	<p><b><u>Thème de la séance</u></b> : Résistance (Seuil)</p>	<p><b><u>Thème de la séance</u></b> : Travail mixte (progressif)</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>- Gammes progressives</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 x (1'30" Seuil / 1' recup)</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>• 10 x (1'30" Seuil r=1')</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing de recup</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>• 8' + 6' + 4' + 2' + 4 x 1'</li> <li>• r = 1' après chaque effort</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul>