

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 : Travail Mixte		Intensité :		Intensité : Capacité	
Thème technique : Cr (coulée)		Thème technique :		Thème technique : Br / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 choix 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 Br (coulée +++) 25 Cr ● 1 en 25 Cr sans inspi 25 dos 4 x 100 Palmes <ul style="list-style-type: none"> ● 25 ondul (- d'inspi) 25 pap 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid red;"/> 200 Plaquelette Tempo 2 x 100 Plaquelette ↗ par 25m r=20" 200 Tempo 4 x 50 r=20" en 25 pap Vite 25 Cr 200 Pull Tempo 4 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 Vite 200 ↗ par 100m <hr style="border: 0.5px solid red;"/> 2 x 200 en 50 Br 100 Cr 50 Dos TOTAL 3000	500 en 75 Cr 25 choix 10 x 50 <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 Br (coulée +++) 25 Cr ● 1 en 25 Cr sans inspi 25 dos 5 x 100 Palmes <ul style="list-style-type: none"> ● 25 ondul (- d'inspi) 25 pap 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid red;"/> 300 Plaquelette Tempo 3 x 100 Plaquelette ↗ par 25m r=20" 300 Tempo 6 x 50 r=20" en 25 pap Vite 25 Cr 300 Pull Tempo 6 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 Vite 300 ↗ par 100m <hr style="border: 0.5px solid red;"/> 2 x 200 en 50 Br 100 Cr 50 Dos TOTAL 4000	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	400 : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br 4x100 : 1 en 50 Batt + bras de Br / 50 Cr 1 en 50 Batt D + roulis d'épaule / 50 Cr 2x300 : 50 Respi 2tps + 1 tps par 50m 2x200 : Pull Plaq : Tempo 400 : Pull : Tempo 4x100 : Tempo 10x50 : Palmes : 1 en 25 Cr / 25 Dos 1 au choix 100 recup TOTAL : 3200m	600 : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br 6x100 : 1 en 50 Batt + bras de Br / 50 Cr 1 en 50 Batt D + roulis d'épaule / 50 Cr 2x300 : 50 Respi 2tps + 1 tps par 50m 3x200 : Pull Plaq : Tempo 400 : Pull : Tempo 6x100 : Tempo 10x50 : Palmes : 1 en 25 Cr / 25 Dos 1 au choix 200 recup TOTAL : 4100m

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 : Travail Mixte		Intensité : Puissance		Intensité : Capacité	
Thème technique : Cr (alignement + battement)		Thème technique : Pap / Dos		Thème technique : Cr (Prise d'appui)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 en 75 Cr 25 batt dos 3 x 100 palmes en 50 batt bras opposition 25 Cr 25 dos 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 2 temps(25 inspi à D 25 inspi G) <hr/> 300 Plaq ↗ par 100m 3 x 100 r =15" Tempo 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 Vite 1 en 25 Br 25 dos 300 Cr ↗ par 100m <hr/> 100 récup au choix TOTAL 2200	400 en 75 Cr 25 batt dos 4 x 100 palmes en 50 batt bras opposition 25 Cr 25 dos 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 2 temps(25 inspi à D 25 inspi G) <hr/> 400 Plaq ↗ par 100m 4 x 100 r =15" Tempo 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 Vite 1 en 25 Br 25 dos 400 Cr ↗ par 100m <hr/> 100 récup au choix TOTAL 2900	6x100 : 75 Cr / 25 par nage 400 : 25 ondul / 25 Cr / 25 Dos / 25 Cr 3x100 : 50 Educ Dos / 50 Cr 3x100 : 50 Educ Pap / 50 Cr 6x50 : 1 en 25 Pap vite / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 2x150 : 25 Vite / 25 Cr / 25 Dos 2x100 : 4N 100 recup TOTAL : 2500m	6x100 : 75 Cr / 25 par nage 400 : 25 ondul / 25 Cr / 25 Dos / 25 Cr 4x100 : 50 Educ Dos / 50 Cr 4x100 : 50 Educ Pap / 50 Cr 8x50 : 1 en 25 Pap vite / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 4x150 : 25 Vite / 25 Cr / 25 Dos 2x200 : 4N 100 recup TOTAL : 3300m	2 x 200 en 100 Cr 25 Grd Chien Bd 25 Grd Chien BG 50 Choix 4 x 100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 50 batt toupie 50 Cr <hr/> 5 x 200 r=20" tempo <ul style="list-style-type: none"> 1er en Pull Plaq 2nd en Pull 4, 5 et 6 en Nage complète 4 x 50 en 25 Br 25 Cr vite <hr/> 200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2200	2 x 200 en 100 Cr 25 Grd Chien Bd 25 Grd Chien BG 50 Choix 4 x 100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 50 batt toupie 50 Cr <hr/> 5 x 300 r=20" tempo <ul style="list-style-type: none"> 1er en Pull Plaq 2nd en Pull 4, 5 et 6 en Nage complète 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 pap 25 Choix 1 en 25 Br 25 Cr vite <hr/> 300 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2900

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> : SORTIE VTT	<u>Thème de la séance</u> : SORTIE VTT
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
SORTIE VTT avec Groupe de Niveau	

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Puissance (VMA courte)	Thème de la séance : Puissance (VMA courte)	Thème de la séance : Résistance (Seuil)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 9x 20s VMA / 20s recup - 2' recup - 7x 30s VMA / 30s recup - 2' recup - 5x 20s vite / 40s recup <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 8 x (45" VMA - 45" recup) • R =3' • 8 x (45" VMA - 45" recup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' footing + gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA 14 ET - :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 x 800 r=2' <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 1200 r=2' <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 x 1200 r=24 <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing