

## 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> : Puissance (Vitesse)		<b>Intensité</b> :		<b>Intensité</b> : Mixte	
<b>Thème technique</b> : Br - Dos		<b>Thème technique</b> :		<b>Thème technique</b> : Cr Retour aérien	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>300</b> en 75 Cr 25 batt costal</p> <p><b>3 x 100</b> en 25 éduc Br (2 ciseaux de Brasse / 1 cycle de bras) 25 Br 50 Cr</p> <p><b>6 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en éduc dos (25 Bras D 25 Bras G avec autre bras le long du corps).</li> <li>• 1 en 6 appuis Cr 6 appuis Dos</li> </ul> <p><b>300</b> en 25 choix 75 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4 x 100 r=20"</b> Plaquettes en 25 Vite 75 amplitude</p> <p><b>16 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Cr Vite</li> <li>• 1 en 25 choix 25 Cr</li> </ul> <p><b>200</b> battement planche avec 10m sprint après chaque poussées au mur</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>400</b> en 75Cr 25dos 75Cr 25Br <b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>400</b> en 75 Cr 25 batt costal</p> <p><b>4 x 100</b> en 25 éduc Br (2 ciseaux de Brasse / 1 cycle de bras) 25 Br 50 Cr</p> <p><b>8 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en éduc dos (25 Bras D 25 Bras G avec autre bras le long du corps).</li> <li>• 1 en 6 appuis Cr 6 appuis Dos</li> </ul> <p><b>400</b> en 25Br 75Cr 25Dos 75Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>6 x100 r=20"</b> Plaquettes en 25 Vite 75 amplitude</p> <p><b>20 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 Cr Vite</li> <li>• 1 en 25 choix 25 Cr</li> </ul> <p><b>300</b> battement planche avec 10m sprint après chaque poussées au mur</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>500</b> en 75 Cr 25 dos 25 Br <b>TOTAL 4000</b></p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>	<p><b>4x150</b> : 50 Cr / 50 doigts sur l'eau / 50 par nage</p> <p><b>4x100</b> : 25 Batt + bras de Cr pour inspirer / 75 Cr</p> <p><b>12x50</b> : 1 en Cr progressif 1 en Educ RA 1 par nage</p> <p><b>2x100 : 4N</b> : 1 en jbs / 1 en NC</p> <p><b>4x100</b> : 1 en 20m sprint / 80m récup 1 en Tempo</p> <p><b>400 : Pull</b> : 50 Tempo / 50 Recup / 50 vite / 50 recup</p> <p><b>2x150</b> : 15m sprint / 35m recup / 100m tempo</p> <p><b>2x100</b> : 25 educ RA / 25 Cr / 50 au choix</p> <p><b>TOTAL : 3100m</b></p>	<p><b>4x150</b> : 50 Cr / 50 doigts sur l'eau / 50 par nage</p> <p><b>4x100</b> : 25 Batt + bras de Cr pour inspirer / 75 Cr</p> <p><b>12x50</b> : 1 en Cr progressif 1 en Educ RA 1 par nage</p> <p><b>2x200 : 4N</b> : 25 jbs / 25 NC</p> <p><b>6x100</b> : 1 en 20m sprint / 80m récup 1 en Tempo</p> <p><b>400 : Pull</b> : 50 Tempo / 50 Recup / 50 vite / 50 recup</p> <p><b>4x150</b> : 15m sprint / 35m recup / 100m tempo</p> <p><b>3x100</b> : 25 educ RA / 25 Cr / 50 au choix</p> <p><b>TOTAL : 3900m</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> : Puissance (Vitesse)		<b>Intensité</b> : Capacité (Tempo)		<b>Intensité</b> : Puissance (Vitesse)	
<b>Thème technique</b> : Pap - Dos		<b>Thème technique</b> : Cr phases non nagées		<b>Thème technique</b> : Pap - 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
<p><b>400</b> en 50 Cr 50 6 appuis en Cr 6 appuis en dos</p> <p><b>8 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 ondul 25 pap</li> <li>1 en éduc Cr ( 3 appuis BD 3 appuis BG)</li> </ul> <hr/> <p><b>6 x 150 r=20"</b> en 25 Vite 100 amplitude 25 Vite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Pull</li> <li>1 en Nage complète</li> </ul> <p><b>300</b> en 15 pap vite 35 dos 50 Cr</p> <hr/> <p><b>200</b> en 50 Cr 50 dos 2 bras <b>TOTAL 2200</b></p>	<p><b>400</b> en 50 Cr 50 6 appuis en Cr 6 appuis en dos</p> <p><b>8 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 ondul 25 pap</li> <li>1 en éduc Cr ( 3 appuis BD 3 appuis BG)</li> </ul> <p><b>4 x 100</b> en 25 pap 50 Cr 25 dos</p> <hr/> <p><b>6 x 200 r=20"</b> en 25 Vite 150 amplitude 25 Vite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Pull</li> <li>1 en Nage complète</li> </ul> <p><b>300</b> en 25 pap vite 25 dos 50 Cr</p> <hr/> <p><b>200</b> en 50 Cr 50 dos 2 bras <b>TOTAL 2900</b></p>	<p><b>2x300</b> : 50 Cr / 25 Toupie / 50 Cr / 25 Dos</p> <p><b>6x50</b> : 1 en Cr coulée ++ 1 en Br coulée ++</p> <p><b>4x100</b> : 1 en 25 ondul / 25 Pap / 25 batt / 25 Cr 1 en 25 ondul / 25 Dos / 25 Dos / 25 Br</p> <p><b>6x200 : Tempo</b> 2 en <b>Pull</b> / 2 en NC / 2 en <b>Pull</b> / 2 en NC</p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 2700m</b></p>	<p><b>2x300</b> : 50 Cr / 25 Toupie / 50 Cr / 25 Dos</p> <p><b>8x50</b> : 1 en Cr coulée ++ 1 en Br coulée ++</p> <p><b>6x100</b> : 1 en 25 ondul / 25 Pap / 25 batt / 25 Cr 1 en 25 ondul / 25 Dos / 25 Dos / 25 Br</p> <p><b>8x200 : Tempo</b> 2 en <b>Pull</b> / 2 en NC / 2 en <b>Pull</b> / 2 en NC</p> <p><b>2x100 : 4N</b></p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 3500m</b></p>	<p><b>9 x 100 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr</li> <li>1 en pull</li> <li>1 en 25Cr 25 Br 25Cr 25dos</li> </ul> <hr/> <p><b>4 x 200</b> en 25 Vite 75 Cr amplitude 25 Vite 75 Cr amplitude</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Pull</li> <li>1 en nage complète</li> </ul> <p><b>6 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 ondul 25 pap</li> <li>1 en 25 batt 25 dos</li> </ul> <hr/> <p><b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2200</b></p>	<p><b>12 x 100 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr</li> <li>1 en pull</li> <li>1 en 4N</li> </ul> <hr/> <p><b>4 x 300</b> en 50 Vite 100 Cr amplitude 50 Vite 100 Cr amplitude</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Pull</li> <li>1 en nage complète</li> </ul> <p><b>8 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en pap</li> <li>1 en 25 ondul - d'inspi 25 dos</li> </ul> <hr/> <p><b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3000</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
<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 Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<b>Thème de la séance :</b> Travail Mixte ( progressif)	<b>Thème de la séance :</b> Travail mixte (progressif)	<b>Thème de la séance :</b> Travail puissance (VMA)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2x5' : Tempo</li> <li>- 2x3' : Seuil</li> <li>- 2x1' : VMA</li> <li>- 2x20s : Vite</li> <li>- R : 1'</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>• 12' Tempo r=2'</li> <li>• 2 x 4' Seuil r=2'</li> <li>• 4 x 1' VMA r=1'</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>• 30' footing + gammes</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b>VMA 14 ET - :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 8 x 400 r=1'30"</li> </ul> <p><b>VMA 15 à 17 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 x 400 r=1'15"</li> </ul> <p><b>VMA 18 et + :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 12 x 400 r=1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul>