

## S9 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> : Travail Mixte		<b>Intensité</b> : Travail puissance (Vitesse)		<b>Intensité</b> : Travail Capacité (Tempo)	
<b>Thème technique</b> : Cr Alignement + battement		<b>Thème technique</b> : Cr retour aérien		<b>Thème technique</b> : Cr prise d'appuis	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>4 x 100</b> en 50 Cr 25 batt costal 25 choix</p> <p><b>10 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt Ventral 25 batt dorsal (alignement +++)</li> <li>• 1 en Cr (conserver son alignement lors de l'inspiration)</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>2 x 200 r=30"</b> ↗ par 50m</p> <p><b>4 x 100 r=20"</b> en 25 amplitude 50 Vite 25 amplitude</p> <p><b>400 Pull</b> avec 50 Facile 50 intense</p> <p><b>12 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en 15 sprint 20 amplitude 15 sprint</li> <li>• 1 au choix</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>4 x 200</b> en 100 Cr 50 batt costal 50 choix</p> <p><b>10 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt Ventral 25 batt dorsal (alignement +++)</li> <li>• 1 en Cr (conserver son alignement lors de l'inspiration)</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>2 x 300 r=30"</b> ↗ par 100m</p> <p><b>6 x 100 r=20"</b> en 25 amplitude 50 Vite 25 amplitude</p> <p><b>600 Pull</b> avec 50 Facile 50 Moyen 50 intense</p> <p><b>12 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en 15 sprint 20 amplitude 15 sprint</li> <li>• 1 au choix</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>TOTAL 4000</b></p>	<p><b>2x200</b> : 50 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 Dos</p> <p><b>3x100</b> : 50 Educ RA / 50 Cr</p> <p><b>2x100</b> : 4N</p> <p><b>6x100</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 25 Vite / 75 r</li> <li>- 1 en 50 Vite / 50 r</li> <li>- 1 en 75 Vite / 25 r</li> <li>- 1 en 75 Vite / 25 r</li> <li>- 1 en 50 Vite / 50 r</li> <li>- 1 en 25 vite / 75 r</li> </ul> <p><b>6x50</b> : 1 en Educ / 1 au choix</p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 2000m</b></p>	<p><b>2x200</b> : 50 Cr / 50 Br / 50 Cr / 50 Dos</p> <p><b>4x100</b> : 50 Educ RA / 50 Cr</p> <p><b>4x100</b> : 4N</p> <p><b>8x100</b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 25 Vite / 75 r</li> <li>- 1 en 50 Vite / 50 r</li> <li>- 1 en 75 Vite / 25 r</li> <li>- 1 en 100 Vite</li> <li>- 1 en recup</li> <li>- 1 en 75 Vite / 25 r</li> <li>- 1 en 50 Vite / 50 r</li> <li>- 1 en 25 vite / 75 r</li> </ul> <p><b>8x50</b> : 1 en Educ / 1 au choix</p> <p><b>200 recup</b></p> <p><b>TOTAL : 2600m</b></p>	<p><b>6 x 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 en 50 Cr 50 Choix</b></li> <li>• <b>1 en 50 "Grand Chien" 50 Cr</b></li> </ul> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 en Cr - d'appui possible</b></li> <li>• <b>1 en 25 dos amplitude 25 choix</b></li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4 x 300 r=30" Tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1 en plaquette</b></li> <li>• <b>1 en Pull</b></li> <li>• <b>2 en Nage Complète</b></li> </ul> <p><b>6 x 100 r=20" en 15 Sprint 35 récup 50 tempo</b></p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300 Palmes en 50 Cr 50 Choix</b></p> <p><b>200 Cr</b></p> <p><b>TOTAL 3200</b></p>	<p><b>8 x 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50 Cr 50 Choix</li> <li>• 1 en 50 "Grand Chien" 50 Cr</li> </ul> <p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr - d'appui possible</li> <li>• 1 en 25 dos amplitude 25 choix</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4 x 400 r=30" Tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en plaquette</li> <li>• 1 en Pull</li> <li>• 2 en Nage Complète</li> </ul> <p><b>8 x 100 r=20" en 15 Sprint 35 récup 50 tempo</b></p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300 Palmes en 50 Cr 50 Choix</b></p> <p><b>200 Cr</b></p> <p><b>TOTAL 4100</b></p>

**VENDREDI**

Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD

**Intensité** : Travail Puissance (Vitesse)**Thème technique** : Br / Dos**CONTENU DE LA SÉANCE**

<b>Groupe Perfectionnement</b>	<b>Groupe Confirmé</b>
<b>2 x 150</b> en 50 Cr 25 dos 50 Cr 25 Brasse	<b>4 x 150</b> en 50 Cr 25 dos 50 Cr 25 Brasse
<b>4 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 en 50 3 appuis Bras D Bras G 50 Cr</li><li>• 1 en 50 éduc Br ( 2 ciseaux pour 1 cycle de Bras) 50 éduc dos (25 Bras D 25 Bras G)</li></ul>	<b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 en 50 3 appuis Bras D Bras G 50 Cr</li><li>• 1 en 50 éduc Br ( 2 ciseaux pour 1 cycle de Bras) 50 éduc dos (25 Bras D 25 Bras G)</li></ul>
<b>300 Pull</b> en 50 inspi 5 temps 50 inspi 2 temps	<b>400 Pull</b> en 50 inspi 5 temps 50 inspi 2 temps
<b>6 x 50 r= 20"</b> 8 appuis en sprint sans inspirer le reste en amplitude	<b>8 x 50 r= 20"</b> 8 appuis en sprint sans inspirer le reste en amplitude
<b>300</b> Plaquette amplitude	<b>400</b> Plaquette amplitude
<b>6 x 50 r=20"</b> en 35 amplitude 15 sprint	<b>8 x 50 r=20"</b> en 35 amplitude 15 sprint
<b>300</b> Palmes en 25 Battement Vite 75 Cr amplitude	<b>400</b> Palmes en 25 Battement Vite 75 Cr amplitude
<b>200</b> en 50 Cr 25 dos 25 Br	<b>300</b> en 50 Cr 25 dos 25 Br
<b>TOTAL 2400</b>	<b>TOTAL 3500</b>

### 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 Résistance (Seuil)	<b>Thème de la séance :</b> Travail Résistance (Seuil)	<b>Thème de la séance :</b> Travail mixte (Allure progressive)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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>- 4'-3'-2'-1' / 4'-3'-2'-1'</li> <li>- r = ½ temps d'effort</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' recup</li> </ul>	<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>• 4' - 2' - 2' - 4' - 2' - 2' - 4' - 2' - 2'</li> <li>• r=½ temps d'effort</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing 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>• 2 x 12' (6' tempo - 4' Seuil - 2' VMA)</li> <li>• r=4'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing recup</li> </ul>