

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 Capacité		Intensité :		Intensité : Travail mixte	
Thème technique : Eau libre		Thème technique :		Thème technique : Cr	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2 x 200 en 100 Cr 50 éduc (3 appuis BD BG) 6 x 50 1 avec 4 inspis frontales / 50m 1 avec 3 retournements : 50m 600 Palmes en 50 batt costal 100 Cr ↗	3 x 200 en 100 Cr 50 éduc (3 appuis BD BG) 8 x 50 1 avec 4 inspis frontales / 50m 1 avec 3 retournements : 50m 600 Palmes en 50 batt costal 100 Cr ↗	<u>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</u>	<u>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</u>	400 : Cr 4x100 : 50 Educ / 50 Cr 2x100 : 4N 2x200 : 50 Batt / 150 Cr respi 3/5/7 par 50 2x250 : Pull : Tempo 6x50 : 25 Vite / 25 Dos 3x200 : Pull : Tempo 6x50 : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 3300m	500 : Cr 5x100 : 50 Educ / 50 Cr 5x100 : 4N 2x250 : 50 Batt / 200 Cr respi 3/5/7/3 par 50 2x300 : Pull : Tempo 6x50 : 25 Vite / 25 Dos 3x200 : Pull : Tempo 6x50 : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 4000m
400 tempo par 2 ou 3 / relais par 100m 4 x 100 r=15" Tempo 400 Boué par 3 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup	600 tempo par 2 ou 3 / relais par 100m 6 x 100 r=15" Tempo 600 Boué par 3 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup				
200 récup en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3000	300 récup en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4000				

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 Capacité		Intensité : EF + Sprint		Intensité : Travail Capacité	
Thème technique : eau libre		Thème technique : 4 Nages		Thème technique : eau libre	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4 x 150 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 batt dos 4 x 100 1 en 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 dos 1 en 25 Cr Polo 75 Cr amplitude 300 Tempo par 2 ou 3 relais par 100m 3 x 100 r=15" Tempo avec 2 inspis frontales par 25m 300 Tempo par 2 ou 3 relais par 100m 4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 lent (par 2 avec 1 leader - 1 suiveur / inversé les rôles chaque 50m) 100 récup au choix TOTAL 2200	4 x 150 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 batt dos 6 x 100 1 en 4N 1 en 25 Cr Polo 75 Cr amplitude 400 Tempo par 2 ou 3 relais par 100m 4 x 100 r=15" Tempo avec 2 inspis frontales par 25m 400 Tempo par 2 ou 3 relais par 100m 6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 lent (par 2 avec 1 leader - 1 suiveur / inversé les rôles chaque 50m) 200 récup au choix TOTAL 2900	2x200 : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br 6x100 : 1 en jbs 4N 1 en educ 4N 1 en 4N NC 9x50 : Palmes : 1 en 50 ondul Ventral / Dorsal 1 en Cr EF 1 en 25 Pap / 25 Dos 6x50 : Palmes : 25 Sprint / 25 EF 300 : 25 Par nage / 75 Cr rattrapé 6x50 : 1 en 25m sprint / 25m recup 1 en 25 Br / 25 au choix 150 recup TOTAL : 2500m	3x200 : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br 9x100 : 1 en jbs 4N 1 en educ 4N 1 en 4N NC 9x50 : Palmes : 1 en 50 ondul Ventral / Dorsal 1 en Cr EF 1 en 25 Pap / 25 Dos 6x50 : Palmes : 25 Sprint / 25 EF 2x300 : 25 Par nage / 75 Cr rattrapé 6x50 : 1 en 25m sprint / 25m recup 1 en 25 Br / 25 au choix 150 recup TOTAL : 3300m	400 en 100 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 dos 4 x 100 1 en 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 dos 1 en Cr avec 6 appuis en Cr polo au passage au 25m 4 x 100 r=20" Tempo par 2 (changement de leader à chaque 100m) 400 tempo boué par 4 6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup 200 récup au choix TOTAL 2100	600 en 100 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 dos 6 x 100 1 en 4N 1 en Cr avec 6 appuis en Cr polo au passage au 25m 4 x 200 r=20" Tempo par 2 (changement de leader à chaque 200m) 400 tempo boué par 4 6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup 200 récup au choix TOTAL 2900

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance</u> : Enchaînement Vélo - Cap	<u>Thème de la séance</u> : Enchaînement Vélo - Cap
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
2H CYCLISME + 30' Footing Vous pourrez déposer vos runnings sur le lieu de rdv avant les 2h de vélos. Vos vélos seront gardés durant la CAP.	2H CYCLISME + 30' Footing Vous pourrez déposer vos runnings sur le lieu de rdv avant les 2h de vélos. Vos vélos seront gardés durant la CAP.

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Travail Mixte (variation d'allures)	Thème de la séance : Travail Mixte (variation d'allures)	Thème de la séance : Travail Puissance VMA
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 6' tempo - 6x(20s Vite / 40s recup) - 6 tempo - 6x(20s Vite / 40s recup) R : 2' <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> • 25' footing <u>Corps de séance :</u> • 6' tempo r=2' • 6 x (20'' Vite - 40'' recup) • 6' allure progressive par 2' r=2' • 6 x (20'' Vite - 40'' recup) <u>Récupération :</u> • 15' footing	<u>Échauffement :</u> • 40' footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> VMA 14 et - : • 4 x (400 r=1'10'' + 2 x 300 r=100m) VMA 15 à 17 : • 5 x (400 r=1' + 2 x 300 r=100m) VMA 18 et + : • 6 x (400 r=50'' + 2 x 300 r=100m) <u>Récupération :</u> • 10' footing lent