

# CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

## SÉANCE NATATION

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m)<br>Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Entraînement 20h- 21h (bassin 50m)<br>Lieu : Stade Nautique                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Entraînement 6h30-8h Stade Nautique (bassin 50m)<br>Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Intensité</b> : Puissance (VMA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Intensité</b> : Puissance (VMA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Intensité</b> : Capacité                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Thème technique</b> : 4 nages                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Thème technique</b> : eau libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Thème technique</b> : Eau libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>300</b> en 75 Cr 25 batt dos / 75 Cr 25 jb de Brasse / 75 Cr 25 ondulation<br><br><b>2 x 150</b> 4N (25 pap 50 dos 25 Brasse 50 Cr)<br><br><b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr ↗</li> <li>1 en Cr amplitude avec coulée +++</li> </ul> <hr/> <b>12 x 50 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 VMA</li> <li>1 en 25 Br 25 dos</li> </ul><br><b>200 Pull</b> 50 2 temps inspi D / 50 2 temps inspi G / 100 Cr 3 temps<br><br><b>6 x 100 r=20"</b> en 75 VMA 25 récup<br><br><b>400</b> Palmes 50 Cr 50 dos<br><br><b>4 x 50</b> en 25 1 bras (autre bras ldc) 25 Cr amplitude<br><br><b>200</b> au choix<br><b>TOTAL 3100</b> | <b>2 x 300</b> en 75 Cr 25 batt dos / 75 Cr 25 jb de Brasse / 75 Cr 25 ondulation<br><br><b>4 x 150</b> 4N (25 pap 50 dos 25 Brasse 50 Cr)<br><br><b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr ↗</li> <li>1 en Cr amplitude avec coulée +++</li> </ul> <hr/> <b>12 x 50 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 VMA</li> <li>1 en 25 Br 25 dos</li> </ul><br><b>400 Pull</b> 50 2 temps inspi D / 50 2 temps inspi G / 100 Cr 3 temps<br><br><b>6 x 100 r=20"</b> en 75 VMA 25 récup<br><br><b>400</b> Palmes 50 Cr 50 dos<br><br><b>6 x 50</b> en 25 1 bras (autre bras ldc) 25 Cr amplitude<br><br><b>200</b> au choix<br><b>TOTAL 4000</b> | <b>200</b> en 50 Cr 50 éduc ( 3 appuis 2 inspi)<br><br><b>2 x 100</b> avec 5 appuis en Cr polo à chaque passage au 25m<br><br><b>4 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 batt / 25 Cr ↗</li> <li>1 en 4N</li> </ul> <hr/> <b>6 x 50 r=20"</b> VMA<br><br><b>300</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras<br><br><b>4 x 100 r=30"</b> en 75 VMA 25 récup ( par 2 / Chacun devient meneur successivement / le suiveur reste dans les pieds)<br><br><b>400</b> palmes en 50 batt costal 25 Cr 25 dos<br><br><hr/> <b>200</b> en 50 éduc ( 3 appuis BD 3 appuis BG) 50 choix<br><br><b>TOTAL 2200</b> | <b>300</b> en 50 Cr 50 éduc ( 3 appuis 2 inspi)<br><br><b>3 x 100</b> avec 5 appuis en Cr polo à chaque passage au 25m<br><br><b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 batt / 25 Cr ↗</li> <li>1 en 4N</li> </ul> <hr/> <b>8 x 50 r=20"</b> VMA<br><br><b>400</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras<br><br><b>4 x 100 r=30"</b> en 75 VMA 25 récup ( par 2 / Chacun devient meneur successivement / le suiveur reste dans les pieds)<br><br><b>400</b> palmes en 50 batt costal 25 Cr 25 dos<br><br><hr/> <b>300</b> en 50 éduc ( 3 appuis BD 3 appuis BG) 50 choix<br><br><b>TOTAL 2800</b> | <b>600</b> : 150 Cr / 50 par nage<br><br><b>4x100</b> : 1 en Cr respi 2/4 tps 1 en 4N<br><br><b>12x50</b> : 1 en Batt<br>1 en 25 Cr polo / 25 Cr ampli<br>1 en Cr avec 2x2 inspi frontale<br>1 en 25 Br / 25 Dos<br><br><b>3x200 : Tempo</b> : Relais par 2 ou 3<br><br><b>4x100 : Tempo</b> : sans poussée au mur<br><br><b>400 : Tempo : Pull</b><br><br><b>2x100 : 4N</b><br><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 3400m</b> | <b>600</b> : 150 Cr / 50 par nage<br><br><b>6x100</b> : 1 en Cr respi 2/4 tps 1 en 4N<br><br><b>12x50</b> : 1 en Batt<br>1 en 25 Cr polo / 25 Cr ampli<br>1 en Cr avec 2x2 inspi frontale<br>1 en 25 Br / 25 Dos<br><br><b>6x200 : Tempo</b> : Relais par 2 ou 3<br><br><b>4x100 : Tempo</b> : sans poussée au mur<br><br><b>400 : Tempo : Pull</b><br><br><b>2x100 : 4N</b><br><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 4200m</b> |

| 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 (VMA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Intensité</b> : Puissance (VMA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Intensité</b> : Travail mixte                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Thème technique</b> : 4 nages                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Thème technique</b> : Eau libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Thème technique</b> : 4 nages                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 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>4 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 75 Cr 25 Br</li> <li>1 en 75 Cr 25 Dos</li> </ul> <b>2 x 200 Pull</b> en 100 respi 3 temps 50 respi 2 temps inspi à D 50 respi 2 temps inspi à G <b>4 x 50 Cr ↗</b> <hr/> <b>6 x 50 r=20" VMA</b><br><b>200</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras<br><b>6 x 50 r=20" VMA</b><br><b>200</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras <hr/> <b>4 x 50</b> en 25 Cr 25 Dos<br><b>TOTAL 2200</b> | <b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 75 Cr 25 Br</li> <li>1 en 75 Cr 25 Dos</li> <li>1 en 75 r 25 pap</li> </ul> <b>3 x 200 Pull</b> en 100 respi 3 temps 50 respi 2 temps inspi à D 50 respi 2 temps inspi à G <b>4 x 50 Cr ↗</b> <hr/> <b>8 x 50 r=20" VMA</b><br><b>200</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras<br><b>8 x 50 r=20" VMA</b><br><b>200</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras <hr/> <b>4 x 50</b> en 25 Cr 25 Dos<br><b>TOTAL 2800</b> | <b>6x100</b> : 25 NC / 50 jbs / 25 NC 2 par nage<br><b>6x50 : Palmes</b> :<br>1 en DAV / 1 en CR<br><b>6x50 : Pull</b> : 1 en gd chien / 1 en Cr<br><b>4x100</b> : 50 VMA / 50 Dos<br><b>2x200</b> : 50 6appuis Cr / 6 appuis Dos / 150 avec 2 inspis frontales par 25m<br><b>6x50 : VMA</b> : sans poussée ni virage (avec quelqu'un qui fait la bouée au 25m) r: 30s<br><b>200 recup</b><br><b>TOTAL : 2500m</b> | <b>8x100</b> : 25 NC / 50 jbs / 25 NC 2 par nage<br><b>8x50 : Palmes</b> :<br>1 en DAV / 1 en CR<br><b>8x50 : Pull</b> : 1 en gd chien / 1 en Cr<br><b>6x100</b> : 50 VMA / 50 Dos<br><b>2x200</b> : 50 6appuis Cr / 6 appuis Dos / 150 avec 2 inspis frontales par 25m<br><b>8x50 : VMA</b> : sans poussée ni virage (avec quelqu'un qui fait la bouée au 25m) r: 30s<br><b>200 recup</b><br><b>TOTAL : 3200m</b> | <b>400</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé + touché épaule<br><b>8 x 50 Palmes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 35 ondul 15 pap</li> <li>1 en 25 batt dos 25 dos</li> </ul> <hr/> <b>300 ↗</b> par 100m<br><b>6 x 50 r=15" en 25 vite 25 EF</b><br><b>300 ↘</b> par 100m<br><b>6 x 50 r=15" en 25 EF 25 Vite</b> <hr/> <b>200</b> Palmes en 50 Cr 50 batt dos<br><b>100</b> au choix<br><b>TOTAL 2300</b> | <b>600</b> en 100 Cr 50 Cr rattrapé + touché épaule<br><b>8 x 50 Palmes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 ondul 25 pap</li> <li>1 en 25 batt dos 25 dos</li> </ul> <hr/> <b>400 ↗</b> par 100m<br><b>8 x 50 r=15" en 25 vite 25 EF</b><br><b>400 ↘</b> par 100m<br><b>8 x 50 r=15" en 25 EF 25 Vite</b> <hr/> <b>200</b> Palmes en 50 Cr 50 batt dos<br><b>100</b> au choix<br><b>TOTAL 2900</b> |

## SÉANCE COURSE À PIED

| <b>LUNDI</b><br><b>GROUPE FEMME</b><br><b>18h45-20h Piste GDD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>MARDI</b><br><b>18h30-19h45</b><br><b>Rdv Stade Héлитas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>JEUDI</b><br><b>19h00-20h30</b><br><b>Rdv Stade Héлитas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thème de la séance :</u></b> Résistance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b><u>Thème de la séance :</u></b> Résistance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b><u>Thème de la séance :</u></b> Mixte (variation d'allure)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| <b><u>Échauffement :</u></b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' Échauffement</li> <li>- 10' Gammes</li> </ul> <b><u>Corps de séance :</u></b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- 6' / 4' / 2' / 6' / 4' / 2'</li> <li>- r: ½ temps d'effort</li> </ul> <b><u>Récupération :</u></b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' échauffement</li> </ul> | <b><u>Échauffement :</u></b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' footing</li> </ul> <b><u>Corps de séance :</u></b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 3' - 5' - 3' - 3' - 5' - 3'</li> <li>• r=½ temps d'effort</li> </ul> <b><u>Récupération :</u></b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul> | <b><u>Échauffement :</u></b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' footing</li> </ul> <b><u>Corps de séance :</u></b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 12' tempo r=retour sur la piste en footing</li> <li>• 8 x 200 r =200</li> </ul> <b><u>Récupération :</u></b><br><br><ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul> |