

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 : Puissance (VMA)	
Thème technique : Crawl		Thème technique :		Thème technique : Crawl	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
3 x 200 en 100 Cr 50 éduc (3 appuis Bd Bg) 50 choix 3 x 100 r=20" Pull Cr amplitude en 5 temps 4 x 50 en 25 ondul (coulée+++) / 25 Cr 400 Plaquettes en amplitude 2 x 200 r=20" Tempo 4 x 100 r=20" en 75 amplitude 25 vite 400 palmes en 25 battement +++ 75 Cr amplitude 300 au choix TOTAL 3000	4 x 200 en 100 Cr 50 éduc (3 appuis Bd Bg) 50 choix 4 x 100 r=20" Pull Cr amplitude en 5 temps 4 x 50 en 25 ondul (coulée+++) / 25 Cr 2 x 300 r=30" Plaquettes ↗ par 100m 3 x 200 r=20" Tempo 6 x 100 r=20" en 75 amplitude 25 vite 600 palmes en 25 battement +++ 75 Cr amplitude 200 au choix TOTAL 4000	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	8 x 100 1 en Cr 1 en 25 batt costal 50 Cr 25 batt costal 8 x 50 1 en 25 grd chien 25 Cr ↗ 1 en Cr retour doigts sur l'eau 25 Cr ↗ 6 x 50 r=15" VMA 200 Pull 3 x 100 r=20" VMA 200 Pull 6 x 50 r=15" VMA 2 x 200 Palmes en 100 Cr 50 batt dos 50 dos 200 récup au choix TOTAL 3100	12 x 100 1 en Cr 1 en 25 batt costal 50 Cr 25 batt costal 1 en 4N 8 x 50 1 en 25 grd chien 25 Cr ↗ 1 en Cr retour doigts sur l'eau 25 Cr ↗ 8 x 50 r=15" VMA 200 Pull 4 x 100 r=20" VMA 200 Pull 8 x 50 r=15" VMA 3 x 200 Palmes en 100 Cr 50 batt dos 50 dos 200 récup au 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 : Ef + Sprint		Intensité : Capacité		Intensité : Puissance	
Thème technique : Cr		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
200 en 75 Cr 25 choix 6 x 150 1 en Pull respi 5 temps 1 en 50 4N 50 dos 50 Cr 3 x 200 r=30" Plaq en 50 battement 150 Cr ↗ 6 x 50 r=15" en 15 sprint 35 récup 200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2200	400 en 75 Cr 25 choix 6 x 150 1 en Pull respi 5 temps 1 en 4N (25 pap 50 dos 25 Br 50 Cr) 4 x 200 r=30" Plaq en 50 battement 150 Cr ↗ 8 x 50 r=15" en 15 sprint 35 récup 300 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2800	300 Cr 4 x 100 1 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos 1 en 50 Cr 25 jb de Br 25 Brasse 300 Plaquettes en 25 batt 75 Cr amplitude 6 x 200 r=20" Tempo 1 en Pull 3 en Nage complète 4 x 50 r=15" en 35 amplitude 15 sprint 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2600	300 Cr 6 x 100 1 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos 1 en 50 Cr 25 jb de Br 25 Brasse 1 en 50 Cr 25 ondul 25 pap 300 Plaquettes en 25 batt 75 Cr amplitude 8 x 200 r=20" Tempo 1 en Pull 3 en Nage complète 6 x 50 r=15" en 35 amplitude 15 sprint 400 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3500	300 en 100 Cr 50 (5 appuis Cr / 5 appuis dos) 4 x 50 en Cr ↗ 4 x 100 r=20" en 75 VMA 25 récup 300 en 100 Cr 50 dos 100 Cr 50 Br 4 x 100 r=20" par 2 en 25 amplitude 75 VMA 400 Palmes en 150 Cr 50 batt toupie 100 récup au choix TOTAL 2100	600 en 100 Cr 50 (5 appuis Cr / 5 appuis dos) 8 x 50 1 en Cr ↗ 1 en 4N 6 x 100 r=20" en 75 VMA 25 récup 300 en 100 Cr 50 dos 100 Cr 50 Br 6 x 100 r=20" par 2 en 25 amplitude 75 VMA 400 Palmes en 150 Cr 50 batt toupie 100 récup au choix TOTAL 3000

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> : Cyclisme + Enchaînement Cap	<u>Thème de la séance</u> : Cyclisme + Enchaînement Cap
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
• 2 h de cyclisme • 30' de Cap avec 10' footing lent / 15' ↗ (5' facile / 5' soutenu / 5' intense) / 5' footing lent	• 2 h de cyclisme • 30' de Cap avec 10' footing lent / 15' ↗ (5' facile / 5' soutenu / 5' intense) / 5' footing lent

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance :</u> Puissance (VMA)	<u>Thème de la séance :</u> Puissance (VMA)	<u>Thème de la séance :</u> Résistance (Seuil)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> • 25' footing <u>Corps de séance :</u> • 10 x (30" VMA - 30" récup) ○ Les 4 premiers en accélération ↗ pour finir l'échauffement • 3' footing lent • 10 x (30" VMA - 30" récup) <u>Récupération :</u> • 10' footing lent	<u>Échauffement :</u> • 25' footing <u>Corps de séance :</u> • 10 x (30" VMA - 30" récup) ○ Les 4 premiers en accélération ↗ pour finir l'échauffement • 3' footing lent • 10 x (30" VMA - 30" récup) <u>Récupération :</u> • 10' footing lent	<u>Échauffement :</u> • 40' Footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> VMA 14 et moins : • 6 x 600 r= 200m VMA 15 à 17 : • 5 x 1000 r=200m VMA 18 et + : • 6 x 1000 r=200m <u>Récupération :</u> • 15' footing lent