

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 : Puissance (VMA)		Intensité :		Intensité : Travail mixte (variation d'allure)	
Thème technique : Eau libre		Thème technique :		Thème technique : 4N	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
LUNDI DE PÂQUES PAS DE SÉANCE	LUNDI DE PÂQUES PAS DE SÉANCE	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	400 en 150 Cr 50 batt 4 x 100 en 50 4N 50 choix 4 x 100 r=20" Plaquette en 75 cr amplitude 25 Cr ↗ 2 x 200 r=30" tempo 8 x 50 r=15" 3 en 25 Vite 25 amplitude 1 au choix 4 x 100 Tempo r=20" 400 Palmes au choix 200 au choix TOTAL 3000	600 en 150 Cr 50 batt 3 x 200 en 50 Cr 100 4N 50 choix 4 x 150 r=20" Plaquette en 100 cr amplitude 50 Cr ↗ 2 x 300 r=30" tempo 12 x 50 r=15" 2 en 25 Vite 25 amplitude 1 au choix 6 x 100 Tempo r=20" 300 Palmes au choix 100 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 : Travail Puissance (VMA)		Intensité : Travail puissance		Intensité : Travail mixte (variation d'allure)	
Thème technique : eau libre		Thème technique : Cr		Thème technique : Cr	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2 x 200 en 75 cr 25 Br 75 Cr 25 dos 8 x 50 1 avec 2 inspis frontale / 25m 1 en Cr ↗	2 x 300 en 75 cr 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap 8 x 50 1 avec 2 inspis frontale / 25m 1 en Cr ↗	4 x 100 1 en Cr 1 en 75 Cr 25 Br 1 en 75 Cr 25 Dos 1 en 75 Cr 25 pap 6 x 50 1 en 25 batt 25 choix 1 en Cr ↗	4 x 200 1 en Cr 1 en 50 Cr 50 Br 1 en 50 Cr 50 Dos 1 en 75 Cr 25 pap 8 x 50 1 en 25 batt 25 choix 1 en Cr ↗	200 en 75 Cr 25 choix 2 x 100 en 50 éduc (Cr rattrapé) 50 Cr 200 en 75 Cr 25 choix 2 x 100 en 50 éduc (retour coude haut doigts sur l'eau) 50 Cr	300 en 75 Cr 25 choix 3 x 100 en 50 éduc (Cr rattrapé) 50 Cr 300 en 75 Cr 25 choix 3 x 100 en 50 éduc (retour coude haut doigts sur l'eau) 50 Cr
4 x 100 r=20" en 75 Cr VMA 25 récup 200 Pull 3 temps 4 x 100 r=20" en 25 amplitude 75 VMA 200 Pull 3 temps	5 x 100 r=20" en 75 Cr VMA 25 récup 300 Pull 3 temps 5 x 100 r=20" en 25 amplitude 75 VMA 300 Pull 3 temps	BLOC VMA 3 x 50 r=15" 2 x 100 r=30" 3 x 50 r=15" 300 en 75 Cr 25 choix BLOC VMA 3 x 50 r=15" 2 x 100 r=30" 3 x 50 r=15"	BLOC VMA 4 x 50 r=15" 2 x 100 r=30" 4 x 50 r=15" 400 en 75 Cr 25 choix BLOC VMA 4 x 50 r=15" 2 x 100 r=30" 4 x 50 r=15"	300 Plaquettes en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗ 6 x 50 r=15" 1 Vite 1 en amplitude 3 x 200 r=30" en 150 Tempo 50 Cr ↗	400 Plaquettes en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗ 8 x 50 r=15" 1 Vite 1 en amplitude 3 x 200 r=30" en 150 Tempo 50 Cr ↗
2 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 dos TOTAL 2200	3 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 dos TOTAL 2900	300 Palmes en 50 Cr 50 choix 2 x 100 en 50 batt bras en opposition 25 Cr 25 Choix TOTAL 2500	400 Palmes en 50 Cr 50 choix 4 x 100 en 50 batt bras en opposition 25 Cr 25 Choix TOTAL 3600	200 en 75 Cr 25 choix TOTAL 2200	300 en 75 Cr 25 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 (Cyclisme + Cap)	<u>Thème de la séance</u> : Enchaînement (Cyclisme + Cap)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
• 2 h de cyclisme • 30' de Cap avec 15' footing lent / 10 x 30'' VMA - 30'' récup) / 5' footing lent	• 2 h de cyclisme • 30' de Cap avec 15' footing lent / 10 x 30'' VMA - 30'' récup) / 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
Thème de la séance : Travail mixte (variation d'allure)	Thème de la séance : Travail mixte (variation d'allure)	Thème de la séance : Travail puissance (VMA)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
LUNDI DE PÂQUES PAS DE SÉANCE	<u>Échauffement :</u> • 20' footing <u>Corps de séance :</u> • 8' tempo r=2' • 8 x (20'' Vma+ - 40'' récup) • 8' tempo r=2' • 8 x (20'' Vma+ - 40'' récup) <u>Récupération :</u> • 15' footing de récup	<u>Échauffement :</u> • 40' Footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> VMA 14 et moins : • 4 x 400 r=1'15'' • 4 x 300 r=100m • 4 x 200 r=200m VMA 15 à 17 : • 5 x 400 r=1' • 5 x 300 r=100m • 5 x 200m r=200m VMA 18 et + : • 6 x 400 r=50'' • 5 x 300 r=100m • 5 x 200m r=200m <u>Récupération :</u> • 15' footing lent