

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 : EF + sprint		Intensité :		Intensité : VMA	
Thème technique : Cr		Thème technique :		Thème technique : Eau Libre	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>300 en 75 Cr 25 batt dos</p> <p>300 en 25 éduc Cr (poings fermés) 50 Cr 25 dos</p> <p>300 en 50 éduc Cr (coude haut) 50 Cr amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 100 amplitude r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 en plaquettes • 2 en nage complète <p>200 50 battement planche 50 jambes de Brasses</p> <p>4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <p>6 x 100 amplitude r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 en pull • 3 en nage complète <p>200 50 battement planche 50 jambes de Brasses</p> <p>4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 en 75 Cr 25 choix TOTAL 3100</p>	<p>400 en 75 Cr 25 batt dos</p> <p>400 en 25 éduc Cr (poings fermés) 50 Cr 25 dos</p> <p>400 en 50 éduc Cr (coude haut) 50 Cr amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>8 x 100 amplitude r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 en plaquettes • 3 en nage complète <p>200 battement planche</p> <p>4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <p>8 x 100 amplitude r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 en pull • 3 en nage complète <p>200 battement planche</p> <p>4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 en 75 Cr 25 choix TOTAL 4000</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>4x200 : 1 en Cr 1 en 25 jbs / 25 Cr / 25 par nage / 25 Cr</p> <p>4x100 : 1 en 6 respi eau libre par 50 1 en Progressif</p> <p>8x50 : 3 en VMA 1 en nage au choix</p> <p>2x300 : Bouée / relais par 100m dont 50 VMA / 50 recup</p> <p>4x150 : Pull : 50 VMA / 50 Recup / 50 5 tps</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Educ / 50 par nage</p> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL : 3400m</p>	<p>6x200 : 1 en Cr 1 en 25 jbs / 25 Cr / 25 par nage / 25 Cr</p> <p>4x100 : 1 en 6 respi eau libre par 50 1 en Progressif</p> <p>12x50 : 2 en VMA 1 en nage au choix</p> <p>2x400 : Bouée / relais par 100m dont 50 VMA / 50 recup</p> <p>4x150 : Pull : 50 VMA / 50 Recup / 50 5 tps</p> <p>4x100 : Palmes : 50 Educ / 50 par nage</p> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL : 4200m</p>

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 : Mixte		Intensité : Ef + Sprint	
Thème technique : 4 Nages		Thème technique : Eau Libre		Thème technique : 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
6 x 100 <ul style="list-style-type: none"> 3 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos 3 en 50 Cr 25 jb de Brasse 25 Brasse <hr/> 5 x 200 tempo r=20" <ol style="list-style-type: none"> Pull Plaquettes Plaquettes Nage complète Nage complète Nage complète 6 x 50 r= 20" en 15 sprint 35 récup <hr/> 3 x 100 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2200	9 x 100 <ul style="list-style-type: none"> 3 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos 3 en 50 Cr 25 jb de Brasse 25 Brasse 3 en 50 Cr 25 ondulation 25 pap <hr/> 5 x 300 tempo r=20" <ol style="list-style-type: none"> Pull Plaquettes Plaquettes Nage complète Nage complète Nage complète 6 x 50 r= 20" en 15 sprint 35 récup <hr/> 3 x 100 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3000	2x400 : 200 Cr / 50 Dos / 50 Br / 50 pap / 50 jbs 4x100 : 2 en 50 Educ / 50 Cr 2 en 50 6 appuis Dos / 6 appuis Cr / 50 Cr Bloc à faire 3x : (2 et 3ème en Pull) <ul style="list-style-type: none"> - 200 Tempo - 50 VMA - 50 : 15m sprint / 35m recup 400 : Palmes : 50 Batt / 50 Cr / 50 Ondul / 50 Dos 100 recup TOTAL : 2600m	2x500 : 200 Cr / 100 Dos / 100 Br / 50 pap / 50 jbs 6x100 : 3 en 50 Educ / 50 Cr 3 en 50 6 appuis Dos / 6 appuis Cr / 50 Cr Bloc à faire 4x : (2 et 3ème en Pull) <ul style="list-style-type: none"> - 200 Tempo - 50 VMA - 50 : 15m sprint / 35m recup 400 : Palmes : 50 Batt / 50 Cr / 50 Ondul / 50 Dos 100 recup TOTAL : 3300m	300 en 75 Cr 25 jb de Brasse 75 Cr 25 batt dos 75 Cr 25 ondulations 300 en 75 Cr 25 Brasse 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap <hr/> 8 x 150 r=15" Cr amplitude <ul style="list-style-type: none"> 4 en plaquettes 2 en pull respi 50 3 temps 50 5 temps 50 2 temps 4 en nage complète 4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup <hr/> 200 au choix TOTAL 2200	300 en 75 Cr 25 jb de Brasse 75 Cr 25 batt dos 75 Cr 25 ondulations 300 en 75 Cr 25 Brasse 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap 300 en 50 Cr 200 4N 50 dos <hr/> 12 x 150 r=15" Cr amplitude <ul style="list-style-type: none"> 4 en plaquettes 4 en pull respi 50 3 temps 50 5 temps 50 2 temps 4 en nage complète 4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup <hr/> 100 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
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p>CYCLISME :</p> <ul style="list-style-type: none">● Séance spécifique contre la montre● Vélo de Chrono autorisés <p>Séance Cyclisme :</p> <ul style="list-style-type: none">● 1 h échauffement● Corps de Séance réalisé dans ZI de Blainville<ul style="list-style-type: none">○ 12' - 9' - 6' - 3' r=2'○ Effort à réaliser sans drafting● 20' récup <p>Séance Cap :</p> <ul style="list-style-type: none">● 10' footing● 10 x 300 r=100m sur piste● 10' footing de récup	<p>CYCLISME :</p> <ul style="list-style-type: none">● Séance spécifique contre la montre● Vélo de Chrono autorisés <p>Séance Cyclisme :</p> <ul style="list-style-type: none">● 1 h échauffement● Corps de Séance réalisé dans ZI de Blainville<ul style="list-style-type: none">○ 12' - 9' - 6' - 3' r=2'○ Effort à réaliser sans drafting● 20' récup <p>Séance Cap :</p> <ul style="list-style-type: none">● 10' footing● 10 x 300 r=100m sur piste● 10' footing de récup

SÉANCE COURSE À PIED

<p align="center">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p align="center">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas</p>	<p align="center">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas</p>
<p>Thème de la séance : Travail de Résistance (Seuil)</p>	<p>Thème de la séance : Travail de Résistance (Seuil)</p>	<p>Thème de la séance : Travail mixte (Variation d'allure)</p>
<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' échauffement - 4x20s progressives / 40s recup <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x2' R : 1' - 8' Tempo <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' recup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 2' + 2 x 4' + 4 x 2' • r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing de recup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 30' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 x 3' (30" VMA 2' tempo 30" VMA) • r= 2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing de recup