

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 (vitesse)		Intensité :		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : eau libre		Thème technique :		Thème technique : 4N	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 au choix 4 x 100 r=20" en 50 5 appuis en Cr 5 appuis en dos / 50 cr avec 3 inspis frontales 8 x 50 r=15" 1 en 25 batt ↗ 25 Cr 1 en Cr ↗ 400 plaquette amplitude 4 x 100 r=30" en 25 Vite 25 lent 8 x 50 par 2 r=20" en 35 VMA 15 récup 400 Palmes en 50 batt costal 50 choix 3 x 100 en 50 Cr 25 batt dos 25 choix TOTAL 3100	500 en 75 Cr 25 au choix 5 x 100 r=20" en 50 5 appuis en Cr 5 appuis en dos / 50 cr avec 3 inspis frontales 10 x 50 r=15" 1 en 25 batt ↗ 25 Cr 1 en Cr ↗ 500 plaquette amplitude 5 x 100 r=30" en 25 Vite 25 lent 10 x 50 par 2 r=20" en 35 VMA 15 récup 500 Palmes en 50 batt costal 50 choix 5 x 100 en 50 Cr 25 batt dos 25 choix TOTAL 4000	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	600 : 100 Cr / 25 jbs / 25 NC 2x100 : 4N 12x50 : Palmes : 1 en Educ 1 par nage 1 en Cr progressif 4x100 : 25m sprint par nage (Cr/Dos/Pap) / 75m recup 2x200 : Pull : Respi 3+1 par 50 8x50 : 1 en 10m sprint / 30m recup / 10m sprint 1 en Dos 2x100 : 1 en 4N 1 en Batt 200 recup TOTAL : 3000m	600 : 100 Cr / 25 jbs / 25 NC 4x100 : 4N 12x50 : Palmes : 1 en Educ 1 par nage 1 en Cr progressif 6x100 : 25m sprint par nage (Cr/Dos/Pap) / 75m recup 2x250 : Pull : Respi 3+1 par 50 8x50 : 1 en 10m sprint / 30m recup / 10m sprint 1 en Dos 5x100 : 1 en 4N 1 en Batt 200 recup TOTAL : 3800m

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)	
<u>Intensité</u> : Puissance (vitesse)		<u>Intensité</u> : Puissance		<u>Intensité</u> : Capacité	
<u>Thème technique</u> : 4 nages		<u>Thème technique</u> : Eau Libre		<u>Thème technique</u> : 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
200 en 75 Cr 25 Br	300 en 75 Cr 25 Br	4x100 : 1 en Cr 1 en 25 Cr Polo / 50 Cr / 25 Dos	6x100 : 1 en Cr 1 en 25 Cr Polo / 50 Cr / 25 Dos	300 en 75 Cr 25 batt dos	400 en 75 Cr 25 batt dos
200 en 75 Cr 25 Dos	300 en 75 Cr 25 Dos	4x150 : 100 4N / 50 6 appuis Cr / 6 appuis Dos	4x150 : 100 4N / 50 6 appuis Cr / 6 appuis Dos	8 x 50 en 25 jb 25 NC	8 x 50 en 25 jb 25 NC
2 x 100 en 25 batt 75 Cr ↗	300 en 75 Cr 25 pap	4x50 : Progressif	4x50 : Progressif	• 2 en pap • 2 en dos • 2 en Br • 2 en Cr	• 2 en pap • 2 en dos • 2 en Br • 2 en Cr
300 plaquettes amplitudes	3 x 100 en 25 batt 75 Cr ↗	6x100 : 1 en 50 Vite / 50 Recup 1 en 25 Vite / 25 Recup	8x100 : 1 en 50 Vite / 50 Recup 1 en 25 Vite / 25 Recup	300 Plaquettes amplitude	500 Plaquettes amplitude
6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 amplitude	300 plaquettes amplitudes	200 : 150 Batt / 50 jbs Br	200 : 150 Batt / 50 jbs Br	4 x 100 r=15" tempo	5 x 100 r=15" tempo
300 en 50 Cr rattrapé 50 r	6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 amplitude	6x50 : 1 en Vite / 1 en Dos	10x50 : 1 en Vite / 1 en Dos	300 Pull amplitude (50 5 temps 50 2 temps)	500 Pull amplitude (50 5 temps 50 2 temps)
6 x 50r=20" en 25 amplitude 25 Vite	300 en 50 Cr rattrapé 50 r	200 recup	300 recup	4 x 100 r=15" tempo	5 x 100 r=15" tempo
300 palmes en 75 Cr 25 choix	6 x 50r=20" en 25 amplitude 25 Vite	TOTAL : 2500m	TOTAL : 3200m	100 récup au choix	200 récup au choix
100 récup au choix	300 palmes en 75 Cr 25 choix			TOTAL 2200	TOTAL 3000
TOTAL 2200	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> : Sortie EF	<u>Thème de la séance</u> : Sortie EF
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
SORTIE AERO EN PELOTON	SORTIE AERO EN PELOTON

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> : Capacité	<u>Thème de la séance</u> : Capacité	<u>Thème de la séance</u> : Résistance
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 15' échauffement <u>Corps de séance :</u> - 10' Tempo r:2' - 8x2' r:30s <u>Récupération :</u> - 10' recup	<u>Échauffement :</u> • 20' footing <u>Corps de séance :</u> • 4 X 6' tempo r=2' <u>Récupération :</u> • 10' recup	<u>Échauffement :</u> • 25' footing <u>Corps de séance :</u> • 1' - 2' - 3' - 4' - 1' - 2' - 3' - 4' • R = ½ temps d'effort <u>Récupération :</u> • 10' recup