

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

MARDI		MERCREDI	
Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD	
<u>Intensité</u> :		<u>Intensité</u> : Puissance	
<u>Thème technique</u> :		<u>Thème technique</u> : Cr	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT	400 : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos	600 : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos
		3x200 : Pull : 50 Educ / 125 Cr / 25 Dos	3x200 : Pull : 50 Educ / 125 Cr / 25 Dos
		4x100 : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 4N	6x100 : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 4N
		12x50 : 1 en 25 pap / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 1 en 50 vite 1 en 25 Dos / 25 Cr	12x50 : 1 en 25 pap / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 1 en 50 vite 1 en 25 Dos / 25 Cr
		4x100 : 50 Vite / 50 recup	6x100 : 50 Vite / 50 recup
		400 : Pull : 50 Vite / 50 3 tps / 50 5 tps	600 : Pull : 50 Vite / 50 3 tps / 50 5 tps
		200 recup	200 recup
		Total : 3000m	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)	
Intensité : EF + Sprint		Intensité : Capacité		Intensité : Travail puissance (VMA)	
Thème technique : Eau libre		Thème technique : Cr		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
400 en 50 Cr 25 Cr rattrapé 25 choix 8 x 50 1 avec 2 inspis frontales par 25m 1 en 25 Cr polo 25 Cr 400 Plaquettes amplitudes 4 x 100 r=20" relais par 2 8 x 50 r=15" 1 en 20 m battement sprint 30 Cr 1 en 20 sprint 30 récup 200 récup au choix TOTAL 2200	400 en 50 Cr 25 Cr rattrapé 25 choix 4 x 100 4N 1 en Jbs 1 en éduc 2 en NC 8 x 50 1 avec 2 inspis frontales par 25m 1 en 25 Cr polo 25 Cr 400 Plaquettes amplitudes 4 x 100 r=20" relais par 2 8 x 50 r=15" 1 en 20 m battement sprint 30 Cr 1 en 20 sprint 30 récup 400 palmes en 50 cr 50 Choix 100 Cr TOTAL 2900	400 : 150 Cr / 50 batt 4x100 : 50 Educ / 50 Cr 6x50 : 1 par nage 1 en progressif 3x100 : Pull Plaquettes Tempo 2x150 : Pull Tempo 300 : NC Tempo 3x100 : 4N 100 recup TOTAL : 2400m	400 : 150 Cr / 50 batt 4x100 : 50 Educ / 50 Cr 8x50 : 1 par nage 1 en progressif 4x100 : Pull Plaquettes Tempo 2x200 : Pull Tempo 400 : NC Tempo 4x100 : 4N 200 recup TOTAL : 3000m	300 en 75 Cr 25 batt 3 x 100 en 50 4N 50 choix 6 x 50 r=20" 1 en Cr ↗ 1 en Cr ↘ 3 x 100 r=30" VMA 100 récup 6 x 50 r=15" VMA en peloton 100 récup 3 x 100 r=30" VMA en relais 200 récup au choix TOTAL 2200	300 en 75 Cr 25 batt 4 x 150 en 50 Cr 50 4N 50 choix 6 x 50 r=20" 1 en Cr ↗ 1 en Cr ↘ 4 x 100 r=30" VMA 100 récup 8 x 50 r=15" VMA en peloton 100 récup 4 x 100 r=30" VMA en relais 300 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> : ENDURANCE	<u>Thème de la séance</u> : ENDURANCE
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
SORTIE EN PELOTON	SORTIE EN PELOTON

SÉANCE COURSE À PIED

MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance :</u> Travail de Capacité	<u>Thème de la séance :</u> Travail de Puissance
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> • 25' Footing <u>Corps de séance :</u> • 4' tempo r=1' + 6' tempo r=1'30 + 8' tempo r=2' + 6' tempo r=1'30" + 4' tempo <u>Récupération :</u> • 10' footing lent	<u>Échauffement :</u> • 40' Footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> VMA 14 et moins : • 5 x (100 - 200 - 300) • R=100m footing lent VMA 15 à 17 : • 6 x (100 - 200 - 300) • R=100m footing lent VMA 18 et + : • 7 x (100 - 200 - 300) • R=100m footing lent <u>Récupération :</u> • 15' footing lent

