

# CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

## SÉANCE NATATION

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                       | MARDI                                                       |                                                             | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m)<br>Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                       | Entraînement 20h- 21h (bassin 50m)<br>Lieu : Stade Nautique |                                                             | Entraînement 6h30-8h Stade Nautique (bassin 50m)<br>Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Intensité</b> : Travail puissance                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Intensité</b> :                                          |                                                             | <b>Intensité</b> : Capacité                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Thème technique</b> : 4N                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Thème technique</b> :                                    |                                                             | <b>Thème technique</b> : Eau libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                               | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                       | Groupe Perfectionnement                                     | Groupe Confirmé                                             | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>300</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé<br><br><b>3 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 50cr 25 jb de Br 25 Br</li> <li>1 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</li> <li>1 en 50 Cr 25 ondul 25 pap</li> </ul> <b>2 x 150 cr ↗</b> | <b>300</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé<br><br><b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 50cr 25 jb de Br 25 Br</li> <li>1 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</li> <li>1 en 50 Cr 25 ondul 25 pap</li> </ul> <b>2 x 150 cr ↗</b> | <b>VIDANGE DU BASSIN DE 50M</b><br><br><b>PAS DE SÉANCE</b> | <b>VIDANGE DU BASSIN DE 50M</b><br><br><b>PAS DE SÉANCE</b> | <b>2x250</b> : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap<br><br><b>4x100</b> : 25 Cr Polo / 25 Cr / 25 inspi frontale / 25 Cr<br><br><b>3x100 : 4N</b><br><br><b>8x50</b> : 1 en Educ PA<br>1 en nage au choix<br><br><b>2x400</b> : Tempo relais par 2<br><b>2x200</b> : Tempo Pull<br><b>2x100</b> : Tempo +<br><br><b>400 : Palmes</b> : 50 Batt / 50 Dos / 100 Cr<br><br><b>TOTAL : 3400m</b> | <b>2x250</b> : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap<br><br><b>5x100</b> : 25 Cr Polo / 25 Cr / 25 inspi frontale / 25 Cr<br><br><b>5x100 : 4N</b><br><br><b>10x50</b> : 1 en Educ PA<br>1 en nage au choix<br><br><b>3x400</b> : Tempo relais par 2<br><b>3x200</b> : Tempo Pull<br><b>3x100</b> : Tempo +<br><br><b>400 : Palmes</b> : 50 Batt / 50 Dos / 100 Cr<br><br><b>TOTAL : 4500m</b> |
| <b>300</b> plaq en 25 batt 75 Cr<br><br><b>3 x 100 VMA r=30"</b><br><br><b>300 pull</b> en 50 5 temps 50 2 temps<br><br><b>6 x 50 VMA r=20"</b><br><br><b>300</b> en 75 Cr 25 choix<br><br><b>3 x 100 VMA r=30"</b>                   | <b>400</b> plaq en 25 batt 75 Cr<br><br><b>4 x 100 VMA r=30"</b><br><br><b>400 pull</b> en 50 5 temps 50 2 temps<br><br><b>8 x 50 VMA r=20"</b><br><br><b>400</b> en 75 Cr 25 choix<br><br><b>4 x 100 VMA r=30"</b>                   |                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix<br><br><b>TOTAL 2900</b>                                                                                                                                                                                 | <b>2 x 200</b> en 50 Cr 50 Choix<br><br><b>TOTAL 4000</b>                                                                                                                                                                             |                                                             |                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

| 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Intensité</b> : Puissance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Intensité</b> : VMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Intensité</b> : Ef + Sprint                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Thème technique</b> : Crawl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Thème technique</b> : 4N                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Thème technique</b> : Crawl                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| CONTENU DE LA SÉANCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CONTENU DE LA SÉANCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CONTENU DE LA SÉANCE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>300</b> en 75 Cr 25 Cr rattrapé<br><br><b>2 x 150</b> en 50 bras D 50 bras G 50 Cr<br><br><b>3 x 100</b> en 50 2 temps inspi Droite 50 2 temps inspi G<br><br><b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en batt planche</li> <li>1 en Cr ↗</li> </ul> <hr/> <b>Bloc VMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>100 r=30"</b></li> <li><b>4 x 50 r=20"</b></li> </ul> <b>200</b> en 75 Cr 25 choix<br><br><b>Bloc VMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>100 r=30"</b></li> <li><b>4 x 50 r=20"</b></li> </ul> <hr/> <b>200</b> en 25 Grd chien 75 Cr<br><b>TOTAL 2200</b> | <b>300</b> en 75 Cr 25 Cr rattrapé<br><br><b>2 x 150</b> en 50 bras D 50 bras G 50 Cr<br><br><b>3 x 100</b> en 50 2 temps inspi Droite 50 2 temps inspi G<br><br><b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en batt planche</li> <li>1 en Cr ↗</li> </ul> <hr/> <b>Bloc VMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>100 r=30"</b></li> <li><b>4 x 50 r=20"</b></li> <li><b>100</b></li> </ul> <hr/> <b>400</b> en 75 Cr 25 choix<br><br><b>Bloc VMA</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>100 r=30"</b></li> <li><b>4 x 50 r=20"</b></li> <li><b>100</b></li> </ul> <hr/> <b>300</b> en 25 Grd chien 75 Cr<br><b>TOTAL 2900</b> | <b>3x200</b> : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos<br><br><b>6x100</b> : <b>4N</b><br>1 en Jbs / 1 en educ / 1 en NC<br><br><b>6x50</b> : 1 par nage<br>1 en progressif<br><br><b>8x50</b> : <b>VMA</b><br><br><b>100 recup au choix</b><br><br><b>4x100</b> : <b>VMA</b><br><br><b>100 recup au choix</b><br><br><b>TOTAL : 2500m</b> | <b>3x200</b> : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos<br><br><b>9x100</b> : <b>4N</b><br>1 en Jbs / 1 en educ / 1 en NC<br><br><b>8x50</b> : 1 par nage<br>1 en progressif<br><br><b>10x50</b> : <b>VMA</b><br><br><b>100 Batt</b><br><br><b>5x100</b> : <b>VMA</b><br><br><b>100 Batt</b><br><br><b>100 recup au choix</b><br><br><b>TOTAL : 3200m</b> | <b>400</b> en 150 Cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G<br><br><b>4 x 100</b> en Cr 2 temps (50 inspi D 50 inspi G)<br><br><hr/> <b>400</b> Plaquettes en 25 batt costal 75 Cr<br><br><b>8 x 50 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 Br 25 dos</li> <li>1 en Cr 20 sprint 30 récup</li> </ul> <b>400</b> palmes en 50 Cr 50 choix<br><br><hr/> <b>200</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé<br><br><b>TOTAL 2200</b> | <b>600</b> en 150 Cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G<br><br><b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr 2 temps (50 inspi D 50 inspi G)</li> <li>1 en 4N</li> </ul> <hr/> <b>600</b> Plaquettes en 50 batt costal 100 Cr<br><br><b>12 x 50 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 pap 25 dos</li> <li>1 en Cr 7 temps</li> <li>1 en Cr 20 sprint 30 récup</li> </ul> <b>400</b> palmes en 50 Cr 50 choix<br><br><hr/> <b>200</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé<br><br><b>TOTAL 3000</b> |

## 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> : PAS DE SÉANCE           | <u>Thème de la séance</u> : SORTIE AERO EN PELOTON    |
| <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>                         | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>                           |
| PAS DE SÉANCE<br>WEEK-END FÉMININ À DINARD          | SORTIE AERO EN PELOTON                                |

### SÉANCE COURSE À PIED

| <b>LUNDI</b><br><b>GROUPE FEMME</b><br><b>18h45-20h Piste GDD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>MARDI</b><br><b>18h30-19h45</b><br><b>Rdv Stade Héлитas</b>                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>JEUDI</b><br><b>19h00-20h30</b><br><b>Rdv Stade Héлитas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Thème de la séance</u> : Résistance                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>Thème de la séance</u> : Résistance                                                                                                                                                                                                                                                                                | <u>Thème de la séance</u> : Puissance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> <li>- 5' gammes progressives</li> </ul> <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Entre 6 et 8x500m (r:250m)</li> </ul> <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' footing</li> </ul> | <p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 16 x (1'15" Seuil - 30" récup)</li> </ul> <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing de récup</li> </ul> | <p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 40' footing + gammes + accélérations</li> </ul> <p><u>Corps de séance</u> :</p> <p><b>VMA 12 à 14 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 x ( 2 x 200 r=45" + 400 r=1'30")</li> </ul> <p><b>VMA 15 à 17 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 x (2 x 200 r=40" + 400 r=1'20")</li> </ul> <p><b>VMA 18 et + :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 x (2 x 200 r=35" + 400 r=1'10")</li> </ul> <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing de récup</li> </ul> |