

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 : Crawl		Thème technique :		Thème technique : Cr	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>300 en 50 Cr 25 Bras D 25 bras G (autre bras devant)</p> <p>3 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 dos</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 éduc (3 appuis Bd 3 appuis Bras G retour coude haut) • 1 en Cr ↗ <hr/> <p>2 x 200 r=30" Plaquette 50 2 temps 50 5 temps</p> <p>8 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 vite 25 récup • 1 en 25 pap 25 dos <p>400 Pull 50 cr - d'appuis possible 50 Cr 3 temps</p> <p>4 x 100 r=30" en 50 Cr ↗ 25 dos 25 Cr vite</p> <p>400 Palmes en 25 ondul (- d'inspi possible) 75 Cr</p> <hr/> <p>200 récup au choix TOTAL 3100</p>	<p>300 en 50 Cr 25 Bras D 25 bras G (autre bras devant)</p> <p>3 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 dos</p> <p>2 x 150 25 Cr 100 4N 25 dos</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 éduc (3 appuis Bd 3 appuis Bras G retour coude haut) • 1 en Cr ↗ <hr/> <p>2 x 200 r=30" Plaquette 50 2 temps 50 5 temps</p> <p>8 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 vite 25 récup • 1 en 25 pap 25 dos <p>400 Pull 50 cr - d'appuis possible 50 Cr 3 temps</p> <p>4 x 100 r=30" en 50 Cr ↗ 25 dos 25 Cr vite</p> <p>400 Palmes en 25 ondul (- d'inspi possible) 75 Cr</p> <hr/> <p>16 x 25 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en pap • 1 Cr vite • 2 cr amplitude <hr/> <p>200 récup au choix TOTAL 3800</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>2x400 : 300 Cr / 100 4N</p> <p>4x100 : - 1 en 25 Batt / 25 Educ / 50 Cr - 1 en 4N</p> <p>2x300 : 6mvt de sprint à chaque coulée</p> <p>4x100 : Palmes : 25 batt / 10 mvt de sprint Cr / reste en recup</p> <p>2x200 : Pull : 50 Educ / 150 respi 3-5-7-5-3</p> <p>6x50 : -2 en 15m sprint / 35m recup - 1 en nage au choix</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>2x500 : 400 Cr / 100 4N</p> <p>4x200 : - 1 en 50 Batt / 50 Educ / 100 Cr - 1 en 4N</p> <p>2x300 : 6mvt de sprint à chaque coulée</p> <p>4x100 : Palmes : 25 batt / 10 mvt de sprint Cr / reste en recup</p> <p>2x250 : Pull : 50 Educ / 200 respi 3-5-7-5-3</p> <p>12x50 : - 1 en 15m sprint / 35m recup - 1 en 4mvt pap sprint / reste en recup - 1 en Dos</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 4000m</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 : Puissance (Vitesse)		Intensité : Puissance		Intensité : Capacité	
Thème technique : Eau libre		Thème technique : 4N		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 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 choix 4 x 100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Br 25 Cr 25 dos 25 Cr 1 en 25 Cr polo 75 Cr <hr/> 400 par 2 relais par 75 m 10 x 50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 5 plaquettes ↗ ds le 50m 5 en 20 Sprint 30 récup 400 palmes 25 batt bras opposition 50 Cr 25 choix <hr/> 100 récup au choix TOTAL 2300	600 en 75 Cr 25 batt 75 Cr 25 choix 6 x 100 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 4N 1 en 25 Cr polo 75 Cr <hr/> 600 par 2 relais par 75 m 12 x 50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 6 plaquettes ↗ ds le 50m 6 en 20 Sprint 30 récup 400 palmes 25 batt bras opposition 50 Cr 25 choix <hr/> 100 récup au choix TOTAL 2900	4x100 : 1 en Cr / 1 en 50 Dos : 50 Br 4x100 : 1 en jbs 4N 1 en 4N NC 9x50 : Pull : <ul style="list-style-type: none"> 1 en educ 1 en vite 1 en respi 5tps 2x200 : 4N : 25 jbs / 25 NC 9x50 : 25 Cr Vite / 25 recup par nage 2x100 : 1 en Vite 1 en Batt planche 200 recup TOTAL : 2500m	6x100 : 1 en Cr / 1 en 50 Dos : 50 Br 4x100 : 1 en jbs 4N 1 en 4N NC 12x50 : Pull : <ul style="list-style-type: none"> 1 en educ 1 en vite 1 en respi 5tps 2x200 : 4N : 25 jbs / 25 NC 12x50 : 25 Cr Vite / 25 recup par nage 4x100 : 1 en Vite 1 en Batt planche 200 recup TOTAL : 3200m	12 x 50 r=5" <ul style="list-style-type: none"> 4 en Cr 4 en 5 appuis en Cr 5 appuis en dos 4 en 4N <hr/> 300 plaquettes en 25 batt 75 Cr amplitude 3 x 100 tempo r=10" 400 par 2 relais par 100m 3 x 100 tempo r=10" 300 progressif par 100m <hr/> 100 récup au choix TOTAL 2300	12 x 50 r=5" <ul style="list-style-type: none"> 4 en Cr 4 en 5 appuis en Cr 5 appuis en dos 4 en 4N <hr/> 400 plaquettes en 25 batt 75 Cr amplitude 4 x 100 tempo r=10" 600 par 2 relais par 150m 4 x 100 tempo r=10" 400 progressif par 100m <hr/> 200 récup 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> : Sortie aéro	<u>Thème de la séance</u> : Sortie aéro
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
SORTIE EN PELOTON	SORTIE 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
Thème de la séance : Puissance	Thème de la séance : Puissance (VMA)	Thème de la séance : Capacité
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>Travail dans la cavée à faire 3 ou 4x :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1x début de la cavée - 1x cavée entière - 1x fin de cavée <p>Récup : retour au point de départ</p> <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing 	<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"> ● 6 x (40'' VMA- / 20'' récup) ● 2' footing ● 6 x (30'' VMA / 30'' récup) ● 2' footing ● 6 x (20''VMA+ / 40'' récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15'footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5' - 15' - 10' - 5' ● r=1'30'' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing