

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 : Capacité		Intensité : VMA	
Thème technique : 4N		Thème technique : Cr		Thème technique : Eau libre	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>200 en 150Cr 25batt dos 25dos</p> <p>200 en 150Cr 25 jb de Br 25 Br</p> <p>200 en 150 Cr 25 ondul 25 pap</p> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p>600 Plaq en 50 Cr rattrapé 100 Cr amplitude</p> <p>4 x 150 r=20" amplitude avec 5 appuis en sprint par coulée</p> <p>2 x 300 r=30" Pull en 100Cr 2temps 100Cr 3temps 100Cr 5temps</p> <p>6 x 50 r=20" en 20 sprint 30 amplitude</p> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p>400 palmes en 50 batt dos 50 Cr 50 Choix</p> <p>Total 3100</p>	<p>200 en 150Cr 25batt dos 25dos</p> <p>200 en 150Cr 25 jb de Br 25 Br</p> <p>200 en 150 Cr 25 ondul 25 pap</p> <p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 4N • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p>600 Plaq en 50 Cr rattrapé 100 Cr amplitude</p> <p>4 x 150 r=20" amplitude avec 5 appuis en sprint par coulée</p> <p>2 x 300 r=30" Pull en 100Cr 2temps 100Cr 3temps 100Cr 5temps</p> <p>12 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos • 1 en 20 sprint 30 amplitude <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p>600 palmes en 50 batt dos 50 Cr 50 Choix</p> <p>Total 4200</p>	<p>400 en 100 Cr 100 éduc (3 appuis 2 inspis)</p> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p>4 x 200 Tempo r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en plaq • 2 en Nc • 1 en Pull <p>6 x 50 r=20" en 20 sprint 30 amplitude</p> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p>400 Palmes en 50 5 appuis Cr 5 appuis Dos 50 Cr</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>400 en 100 Cr 100 éduc (3 appuis 2 inspis)</p> <p>4 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt 25 Cr • 1 en 4N <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p>4 x 300 Tempo r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en plaq • 2 en Nc • 1 en Pull <p>6 x 50 r=20" en 20 sprint 30 amplitude</p> <hr style="border: 1px solid orange;"/> <p>400 Palmes en 50 5 appuis Cr 5 appuis Dos 50 Cr</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>2x400 : 150 Cr / 50 Dos / 150 Cr / 50 Br</p> <p>4x100 : 4 respi eau libre par 50 + virage bouée au 50m</p> <p>2x100 : 25 Cr polo / 25 Cr / 25 Pap / 25 Cr</p> <p>8x50 : VMA D:1'</p> <p>400 : Pull cheville</p> <p>2x100 : VMA D:1'45</p> <p>4x50 : VMA D:1'</p> <p>400 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr</p> <p>TOTAL : 3000m</p>	<p>2x400 : 150 Cr / 50 Dos / 150 Cr / 50 Br</p> <p>4x100 : 4 respi eau libre par 50 + virage bouée au 50m</p> <p>4x100 : 25 Cr polo / 25 Cr / 25 Pap / 25 Cr</p> <p>10x50 : VMA D:1'</p> <p>400 : Pull cheville</p> <p>3x100 : VMA D:1'45</p> <p>6x50 : VMA D:1'</p> <p>400 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr</p> <p>3x100 : 25 Cr / 25 Dos / 25 Cr / 25 Br</p> <p>TOTAL : 3800m</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 : EF + Sprint		Intensité : Capacité		Intensité : Puissance	
Thème technique : Crawl		Thème technique : Eau libre		Thème technique : 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
<p>200 en 75 Cr 25 batt</p> <p>2 x 200 en 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 100 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p>200 Plaq amplitude</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 lent</p> <p>200 Pull amplitude</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 lent 25 vite</p> <p>200 Plaq amplitude</p> <p>12 x 25 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 vite • 1 lent <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>300 en 75 Cr 25 batt</p> <p>3 x 200 en 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 100 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p>300 Plaq amplitude</p> <p>6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 lent</p> <p>300 Pull amplitude</p> <p>6 x 50 r=20" en 25 lent 25 vite</p> <p>300 Plaq amplitude</p> <p>12 x 25 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 vite • 1 lent <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>300 : 50 Cr / 25 jbs Br / 25 Br</p> <p>300 : 50 Cr / 25 Batt D / 25 Dos</p> <p>300 : 50 Cr / 25 ondul / 25 Pap</p> <p>6x50 : 1 en 25 Cr Polo / 2(respi eau libre 1 en 50 Dos / 50 Br</p> <p>6x200 : Tempo Les 2 premiers en Pull Plaq Les 2 suivants en Pull Les 2 derniers en NC</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 2600m</p>	<p>400 : 50 Cr / 25 jbs Br / 25 Br</p> <p>400 : 50 Cr / 25 Batt D / 25 Dos</p> <p>400 : 50 Cr / 25 ondul / 25 Pap</p> <p>8x50 : 1 en 25 Cr Polo / 2(respi eau libre 1 en 50 Dos / 50 Br</p> <p>8x200 : Tempo Les 2 premiers en Pull Plaq Les 2 suivants en Pull Les 4 derniers en NC</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3400m</p>	<p>A faire 3 X :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 Cr • 50 éduc Cr rattrapé • 50 éduc 3 appuis Bras D Bras G <hr/> <p>3 x 200 r=30" Pull en 50 VMA 50 amplitude</p> <p>200 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspis)</p> <p>6 x 100 r=20" en 75 VMA 25 dos</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>A faire 3 X :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 100 Cr • 50 éduc Cr rattrapé • 50 éduc 3 appuis Bras D Bras G <hr/> <p>2 x 150 en 50 Batt 100 cr / par 25m</p> <hr/> <p>4 x 200 r=30" Pull en 50 VMA 50 amplitude</p> <p>200 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspis)</p> <p>8 x 100 r=20" en 75 VMA 25 dos</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2900</p>

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	SAMEDI Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : Sortie Aéro en peloton	Thème de la séance : Sortie Aéro en peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Sortie Aéro en peloton	Sortie Aéro en peloton

SÉANCE COURSE À PIED

<p align="center">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p align="center">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas</p>	<p align="center">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas</p>
<p>Thème de la séance : Résistance (Seuil)</p>	<p>Thème de la séance : Résistance (Seuil)</p>	<p>Thème de la séance : Puissance (VMA)</p>
<p align="center">CONTENU DE LA SÉANCE</p>	<p align="center">CONTENU DE LA SÉANCE</p>	<p align="center">CONTENU DE LA SÉANCE</p>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>Bloc à faire 3x :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4' seuil r:2' - 2' seuil r:1' <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"> • 4' - 3' - 2' - 11 x 1' • R=½ temps d'effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 40' footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • VMA 14 et moins : 2 x 6 x 300 avec r=100m et R= 400m • VMA 15 à 17 : 2 x 8 x 300 avec r=100m et R=400m • VMA 18 et +: 2 x 10 x 300 avec r=100m et R=400m <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' récup