

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

MERCREDI	
Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : Endurance Fondamentale (EF)	
Thème technique : Phase non nagées (coulées)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>4 x 100 r=15" en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>2 x 200 r=30" en Pull en 50 3 temps 50 5 temps</p> <p>8 x 50 r=10" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations</p> <p>400 palmes en 25 batt 75 Cr</p> <p>2 x 300 r=30" en 50 Bras D 50 Bras G 200 Cr amplitude</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p>6 x 100 r=15" en 75 Cr 25 nage au choix</p> <p>3 x 200 r=30" en Pull en 50 3 temps 50 5 temps</p> <p>12 x 50 r=10" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations</p> <p>600 palmes en 100 Cr 100 4N</p> <p>2 x 300 r=30" en 50 Bras D 50 Bras G 200 Cr amplitude</p> <p>TOTAL 3000</p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : Endurance Fondamentale (EF)		Intensité : Endurance Fondamentale (EF)		Intensité : Endurance Fondamentale (EF)	
Thème technique : Phase non nagées (coulées)		Thème technique : Phase non nagées (coulées)		Thème technique : Phase non nagées (coulées)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
6 x 100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr amplitude 1 en Cr rattrapé 1 en 4N 600 Pull en 100 Cr 3 temps 50 Cr 7 temps <hr/> 8 x 50 r=10" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations 400 en 25 batt ventral 75 Cr 4 x 100 r=15" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations / égalité d'allures et de nbr d'appuis 400 palmes amplitudes avec longue coulée + 2 ondul <hr/> 200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3000 (séance adaptée pour la séance de 21h) '	9 x 100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr amplitude 1 en Cr rattrapé 1 en 4N 600 Pull en 100 Cr 3 temps 50 Cr 7 temps <hr/> 10 x 50 r=10" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations 500 en 25 batt ventral 75 Cr 5 x 100 r=15" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations / égalité d'allures et de nbr d'appuis 500 palmes amplitudes avec longue coulée + 2 ondul <hr/> 10 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en pap dos 1 en Br Cr TOTAL 4000 (séance adaptée pour la séance de 21h) '	400 en 75 Cr 25 3 appuis BD-BG 8 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Br Cr 1 en Dos Cr <hr/> 2 x 200 r=30" Pull en 150 3 temps 50 7 temps 8 x 50 r=10" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations 4 x 100 Palmes r=20" en 25 ondul avec - d'inspi 50 75 Cr 400 en 75 Cr 25 Choix <hr/> 100 dos à 2 bras TOTAL 2500	500 en 75 Cr 25 3 appuis BD-BG 10 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en pap dos 1 en Br Cr <hr/> 3 x 200 r=30" Pull en 150 3 temps 50 7 temps 12 x 50 r=10" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations 6 x 100 Palmes r=20" en 25 ondul avec - d'inspi 50 75 Cr 600 en 100 Cr 50 Choix <hr/> 100 dos à 2 bras TOTAL 3500	300 en 75 Cr 25 choix 3 x 100 en 25 battement 25 éduc (3 appuis BD BG 100 Cr) 50 Cr <hr/> 6 x 50 r=10" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations 6 x 100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr amplitude avec 3 ondul/coulée 1 en Pull 5 temps 400 Palmes en 25 ondul - d'inspi 75 Cr <hr/> 2 x 200 en 50 Cr rattrapé 100 Cr 50 choix TOTAL 2000	400 en 75 Cr 25 choix 2 x 200 en 50 battement 50 éduc (3 appuis BD BG 100 Cr) <hr/> 8 x 50 r=10" en amplitude avec longue coulée + 3 ondulations 8 x 100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Cr amplitude avec 3 ondul/coulée 1 en Pull 5 temps 400 Palmes en 25 ondul - d'inspi 75 Cr <hr/> 2 x 200 en 50 Cr rattrapé 100 Cr 50 choix TOTAL 2800

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 Peloton	<u>Thème de la séance</u> : Sortie Peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
SORTIE PELOTON AVEC SECTION ALLURE LIBRE	SORTIE PELOTON AVEC SECTION ALLURE LIBRE

SÉANCE COURSE À PIED

JEUDI
19h00-20h30
Rdv Stade Héлитas

Thème de la séance : Fartlek

CONTENU DE LA SÉANCE

Échauffement :

- 20' footing

Corps de séance :

- 3 x 5' + 3 x 3' + 3 x 1'
- r=1' après chaque effort

Récupération :

- 10' footing récup