

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + Sprint	
Thème technique : Phase non nagées (coulées)		Thème technique : Phase non nagées (coulées)		Thème technique : Phase non nagées (coulées)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>3 x 200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos</p> <p>8 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bras droit 25 Bras Gauche • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 200 r=20" en amplitude</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en pull • 1 en nage complète <p>8 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 20 Cr sprint 30 dos en récup • 1 en 20 Cr sprint 30 Br en récup <p>4 x 100 palmes r=20" en 25 ondulation - d'inspi possible 50 Cr 25 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 2800 (Version plus courte pour séance de 21h)</p>	<p>3 x 300 en 75 Cr 25Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap</p> <p>12 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bras droit 25 Bras Gauche • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 200 r=20" en amplitude</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en pull • 1 en nage complète <p>10 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 20 Cr sprint 30 dos en récup • 1 en 20 Cr sprint 30 Br en récup <p>6 x 100 palmes r=20" en 25 ondulation - d'inspi possible 50 Cr 25 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 4000 (Version plus courte pour séance de 21h)</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p>	<p>200 en 50 Cr 50 dos</p> <p>6 x 100 r=15" en 50 Cr coulée max 50 éducatif</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>BLOC DE 600m en amplitude avec r=20" entre chaque série: 100 Cr / 100 Cr Pull / 200 Cr / 100 Cr pull / 100 Cr</p> <p>6 x 50 r=15" 15 m sprint 35 dos à 2 bras</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 récup en 100 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p>300 en 50 Cr 50 dos</p> <p>8 x 100 r=15" en 50 Cr coulée max 50 éducatif</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>BLOC DE 1000m en amplitude avec r=20" entre chaque série: 100 Cr / 200 Cr Pull / 400 Cr / 200 Cr pull / 100 Cr</p> <p>10 x 50 r=15" 15 m sprint 35 dos à 2 bras</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 récup en 100 Cr 100 Choix</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) + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + Sprint	
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
300 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis BD BG) 6 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 2 en dos Br • 2 en Br Cr • 2 en 4N 4 x 100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 batt avec planche 50 Cr • 1 en 50 Cr 50 batt avec planche <hr/> 8 x 150 r=30" en amplitude avec 2 ondul /coulée <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 100 Cr 50 Choix • 1 en pull 5 temps 10 x 50 Palmes r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 ondul 25 pap • 1 en 20 Cr sprint 30 au choix <hr/> 2 x 200 en 50 éduc (25 BD 25 BG) 50 au choix TOTAL 3100 (Version plus courte pour séance de 21h)	400 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis BD BG) 8 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 2 en pap dos • 2 en dos Br • 2 en Br Cr • 2 en 4N 4 x 100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 batt avec planche 50 Cr • 1 en 50 Cr 50 batt avec planche <hr/> 12 x 150 r=30" en amplitude avec 2 ondul /coulée <ul style="list-style-type: none"> • 2 en 100 Cr 50 Choix • 1 en pull 5 temps 12 x 50 Palmes r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 ondul 25 pap • 1 en 20 Cr sprint 30 au choix <hr/> 2 x 200 en 50 éduc (25 BD 25 BG) 50 au choix TOTAL 4000 (Version plus courte pour séance de 21h)	2 x 200 r=20" en 75 Cr 25 batt ventral 75 Cr 25 batt dorsal 4 x 100 r=15" en 25 Br 50 Cr 25 dos <hr/> A réaliser 4 fois : <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 50 Cr amplitude avec coulée+++ • 100 Cr en pull 400 Palmes en 25 ondul Ventrale 75 Cr 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2500	3 x 200 r=20" en 75 Cr 25 batt ventral 75 Cr 25 batt dorsal 6 x 100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 3 en 25 Br 50 Cr 25 dos • 3 en 25 pap 50 Cr 25 dos <hr/> A réaliser 6 fois : <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 50 Cr amplitude avec coulée+++ • 100 Cr en pull 2 x 300 Palmes en 50 ondul Ventrale 200 Cr 50 pap 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup <hr/> 200 récup au choix TOTAL 3500	2 x 200 en 150 Cr 25 batt dos 25 dos 4 x 100 en 50 éduc (25 BD 25 BG) 50 Cr <hr/> A réaliser 2 fois : <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 50 r=10" Cr avec coulée +++ • 200 Pull en 3 temps 3 x 100 Cr r=30" avec 15m de sprint / coulée <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2100	3 x 200 en 150 Cr 25 batt dos 25 dos 4 x 100 en 50 éduc (25 BD 25 BG) 50 Cr <hr/> A réaliser 3 fois : <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 50 r=10" Cr avec coulée +++ • 200 Pull en 3 temps 4 x 100 Cr r=30" avec 15m de sprint / coulée <hr/> 200 récup au 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 en EF	<u>Thème de la séance</u> : Sortie peloton en EF
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
SORTIE PELOTON EN EF	SORTIE PELOTON EN EF

SÉANCE COURSE À PIED

<p align="center">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p align="center">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas</p>	<p align="center">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas</p>
<p>Thème de la séance : <u>Fartlek court</u></p>	<p>Thème de la séance : <u>Fartlek court</u></p>	<p>Thème de la séance : <u>Fartlek long</u></p>
<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing d'échauffement <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 x 2' + 6 x 1' + 6 x 30" ● Allure progressive ● r = temps d'effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing de récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing d'échauffement <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 x 2' + 6 x 1' + 6 x 30" ● Allure progressive ● r = temps d'effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing de récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing d'échauffement <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 8' + 2 x 4' + 4 x 2' ● Allure progressive ● R=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing de récup