

## 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)	
<b>Intensité</b> : EF + Sprint		<b>Intensité</b> : EF + Sprint		<b>Intensité</b> : Ef + sprint	
<b>Thème technique</b> : Dos		<b>Thème technique</b> : Dos		<b>Thème technique</b> : Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>300</b> en 75 Cr 25 batt dos</p> <p><b>3 x 100 r=15"</b> en 50 Cr 25 éduc dos (rattrapé) 25 dos</p> <p><b>6 x 50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr 5 temps</li> <li>• 1 en 25 Cr 25 dos</li> </ul> <hr/> <p><b>3 x 100 r=15"</b> Cr amplitude avec coulée +++</p> <p><b>2 x 150r=20"</b> Pull 25 2 temps 25 5 temps</p> <p><b>300</b> Cr amplitude avec coulée+++</p> <p><b>2 x 150 r=20"</b> Pull 3 temps</p> <p><b>6 x 50 r=20"</b> en 15 sprint 35 récup</p> <hr/> <p><b>300</b> palmes en 25 ondul 75 Cr</p> <hr/> <p><b>100</b> au choix <b>TOTAL 2800</b></p>	<p><b>500</b> en 75 Cr 25 batt dos</p> <p><b>5 x 100 r=15"</b> en 50 Cr 25 éduc dos (rattrapé) 25 dos</p> <p><b>10 x 50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr 5 temps</li> <li>• 1 en 25 Cr 25 dos</li> </ul> <hr/> <p><b>4 x 100 r=15"</b> Cr amplitude avec coulée +++</p> <p><b>2 x 200r=20"</b> Pull 50 2 temps 50 7 temps</p> <p><b>400</b> Cr amplitude avec coulée+++</p> <p><b>2 x 200r=20"</b> Pull 50 3 temps 50 5 temps</p> <p><b>8 x 50 r=20"</b> en 15 sprint 35 récup</p> <hr/> <p><b>300</b> palmes en 25 ondul 75 Cr</p> <hr/> <p><b>100</b> au choix <b>TOTAL 3900</b></p>	<p><b>400</b> en 50 Cr 50 3 appuis dos/Cr</p> <p><b>4 x 100 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 Cr rattrapé 50 Cr</li> <li>• 50 dos rattrapé 50 dos</li> </ul> <p><b>2 x 200 r=30"</b> Palmes en 50 batt dos avec coulée+++ 150 Cr</p> <hr/> <p><b>5 x 200 r=30"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le 1, 3 et 5 en Cr amplitude avec coulée +++</li> <li>• le 2 et 4 en pull en 50 2 temps 50 5 temps</li> </ul> <p><b>8 x 50 r=20"</b> en 20 sprint 30 récup</p> <hr/> <p><b>300</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <hr/> <p><b>TOTAL 2900</b></p>	<p><b>600</b> en 100 Cr 50 3 appuis dos/Cr</p> <p><b>6 x 100 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 50 Cr rattrapé 50 Cr</li> <li>• 50 dos rattrapé 50 dos</li> </ul> <p><b>3 x 200 r=30"</b> Palmes en 50 batt dos avec coulée+++ 150 Cr</p> <hr/> <p><b>5 x 300 r=30"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• le 1, 3 et 5 en Cr amplitude avec coulée +++</li> <li>• le 2 et 4 en pull en 50 2 temps 50 5 temps</li> </ul> <p><b>8 x 50 r=20"</b> en 20 sprint 30 récup</p> <hr/> <p><b>300</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <hr/> <p><b>TOTAL 4000</b></p>	<p><b>4 x 100 r=15"</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p><b>2 x 150 r=20"</b> en 25 Cr allure 125 Cr amplitude max</p> <p><b>300</b> Cr</p> <p><b>2x50</b> en 25 sprint 25 récup</p> <p><b>300</b> Cr pull</p> <p><b>2 x 50</b> en 25 sprint 25 récup</p> <p><b>300</b> Cr</p> <p><b>2 x 50</b> en 25 sprint 25 récup</p> <hr/> <p><b>2 x 100</b> Pull avec 50 battement (pull dans les mains) 50 Cr</p> <hr/> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>6 x 100 r=15"</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p><b>2 x 200 r=20"</b> en 50 Cr allure 150 Cr amplitude max</p> <p><b>Bloc à faire 2 fois :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>300</b> Cr</li> <li>• <b>2x50</b> en 25 sprint 25 récup</li> <li>• <b>300</b> Cr pull</li> <li>• <b>2 x 50</b> en 25 sprint 25 récup</li> </ul> <hr/> <p><b>2 x 200</b> Pull avec 50 battement (pull dans les mains 150 Cr)</p> <hr/> <p><b>TOTAL 3000</b></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)	
<b>Intensité</b> : EF		<b>Intensité</b> : EF		<b>Intensité</b> : Ef + Sprint	
<b>Thème technique</b> : Retour aérien		<b>Thème technique</b> : Retour aérien		<b>Thème technique</b> : Dos	
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>2x300</b> : 200 Cr / 50 Br / 50 Dos <b>4x100</b> : 25 Cr Polo / 75 Cr <b>2x300</b> : Pull : Respi 3 - 5 - 7 par 100m <b>12x50</b> : 1 en retour doigts sur l'eau 1 en Cr 1 en Dos / Br <b>400</b> : <b>Palmes</b> : 50 Educ / 150 Cr amplitude <b>3x100</b> : progressif par 25m <b>200 recup</b> <b>TOTAL : 3100m</b>	<b>2x300</b> : 200 Cr / 100 4N <b>6x100</b> : 25 Cr Polo / 75 Cr <b>2x300</b> : Pull : Respi 3 - 5 - 7 par 100m <b>12x50</b> : 1 en retour doigts sur l'eau 1 en Cr 1 en Pap / Dos <b>600</b> : <b>Palmes</b> : 50 Educ / 150 Cr amplitude <b>6x100</b> : 1 en 4N / 1 en progressif par 25m <b>200 recup</b> <b>TOTAL : 3800m</b>	<b>400</b> : 50 Cr / 25 Batt / 25 Dos <b>400</b> : 50 Cr / 25 jbs Br / 25 Br <b>12x50</b> : 1 en bras tendus 1 en touché épaule / tête / devant 1 en Cr relâché <b>2x300</b> : 50 progressif / 100 Cr EF <b>8x50</b> : 1 en Batt planche 1 en Cr relâché <b>100 recup</b> <b>TOTAL : 2500m</b>	<b>400</b> : 50 Cr / 25 Batt / 25 Dos <b>400</b> : 50 Cr / 25 jbs Br / 25 Br <b>400</b> : 50 Cr / 25 Ondul / 25 pap <b>12x50</b> : 1 en bras tendus 1 en touché épaule / tête / devant 1 en Cr relâché <b>2x300</b> : 50 progressif / 100 Cr EF <b>4x100</b> : 4N <b>8x50</b> : 1 en Batt planche 1 en Cr relâché <b>100 recup</b> <b>TOTAL : 3300m</b>	<b>2 x 150 r=10"</b> en 100 CR 50 batt ventral dorsal <b>8 x 50 palmes r=10" en 25 batt 25 Nage complète</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en dos</li> </ul> <hr/> <b>A faire 2 fois :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>300</b> Pull respi 3 temps</li> <li>• <b>6 x 50 r=20"</b> en 35 amplitude 15 sprint</li> </ul> <hr/> <b>200</b> en 50 Cr 50 3 appuis dos/Cr <b>100</b> récup au choix <b>TOTAL 2200</b>	<b>4 x 150 r=10"</b> en 100 CR 50 batt ventral dorsal <b>12 x 50 palmes r=10" en 25 batt 25 Nage complète</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en dos</li> </ul> <hr/> <b>A faire 2 fois :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>300</b> Pull respi 3 temps</li> <li>• <b>6 x 50 r=20"</b> en 35 amplitude 15 sprint</li> </ul> <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 3 appuis dos/Cr <b>100</b> récup au choix <b>TOTAL 2800</b>

**SÉANCE CYCLISME**

<b>SAMEDI</b>	<b>SAMEDI</b>
<b>Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig</b>	<b>Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique</b>
<b><u>Thème de la séance</u> : Endurance Fondamentale</b>	<b><u>Thème de la séance</u> : Endurance Fondamentale</b>
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
<b>SORTIE PELOTON AVEC SECTION ALLURE LIBRE</b>	<b>SORTIE PELOTON AVEC SECTION ALLURE LIBRE</b>

**SÉANCE COURSE À PIED**

<p align="center"><b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b></p>	<p align="center"><b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b></p>	<p align="center"><b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b></p>
<p><b>Thème de la séance :</b> Puissance</p>	<p><b>Thème de la séance :</b> Puissance</p>	<p><b>Thème de la séance :</b> Variation d'allure</p>
<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12' de (40" intense - 20" récup)</li> <li>- 3' récup</li> <li>- 12' de (20" intense - 40" récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12' de (40" intense - 20" récup)</li> <li>- 3' récup</li> <li>- 12' de (20" intense - 40" récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6' / 1' / 6' / 1' / 6' / 1'</li> <li>- R = 1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>