

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 : Ef + Sprint		Intensité : Ef + Sprint		Intensité : Ef + Sprint	
Thème technique : équilibre + alignement		Thème technique : équilibre + alignement		Thème technique : équilibre + alignement	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>2 x 150r=20" en 50 Cr 25 batt costa D 25 batt costal G 50 Cr</p> <p>6 x 50 =10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr 5 temps • 1 en 25 batt toupie 25 dos <p>6 x 100 Palmes r=15" en 50 battement bras opposition 50 Cr</p> <p>300 Cr amplitude avec coulée+++</p> <p>4 x 50 r=20" en 20 sprint 30 amplitude</p> <p>300 Cr pull en 50 2 temps 50 5 temps</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 Cr polo 25 dos</p> <p>300 Cr allure ↗ par 100m</p> <p>4 x 50 r=20" en 20 sprint 30 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 100 en 75 Cr 25 choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>4 x 150r=20" en 50 Cr 25 batt costa D 25 batt costal G 50 Cr</p> <p>8 x 50 =10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr 5 temps • 1 en 25 batt toupie 25 dos <p>6 x 100 Palmes r=15" en 50 battement bras opposition 50 Cr</p> <p>400 Cr amplitude avec coulée+++</p> <p>4 x 50 r=20" en 20 sprint 30 amplitude</p> <p>400 Cr pull en 50 2 temps 50 5 temps</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 pap 25 dos</p> <p>400 Cr allure ↗ par 100m</p> <p>4 x 50 r=20" en 20 sprint 30 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>5 x 100 en 75 Cr 25 choix</p> <p>TOTAL 3900</p>	<p>4 x 100 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2en 50 Cr 25 Br 25 Cr • 2en 50 Cr 25 Dos25Cr <p>12 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bras D 25 Cr • 1 en 25 Bras G 25 Cr • 1 en 25 Batt 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc à faire 2 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 Pull respi 5 temps • 2 x 100 Cr amplitude • 4 x 50 en 20 Sprint 30 amplitude <p>2 x 200 Palmes r=20" en 50 batt toupie 50 batt costal 50 Cr 50 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2 x 100 en 50 3 appuis Bras D Bras G 50 au choix</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>6 x 100 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2en 50 Cr 25 Br 25 Cr • 2en 50 Cr 25 Dos25Cr • 2en 50 Cr 25Pap 25Cr <p>12 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Bras D 25 Cr • 1 en 25 Bras G 25 Cr • 1 en 25 Batt 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc à faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 200 Pull respi 5 temps • 2 x 100 Cr amplitude • 4 x 50 en 20 Sprint 30 amplitude <p>3 x 200 Palmes r=20" en 50 batt toupie 50 batt costal 50 Cr 50 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 100 en 50 3 appuis Bras D Bras G 50 au choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>2 x 200m r=30" en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos</p> <p>6 x 50m r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éducatif (25 Bras D Bras G) • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 100 r=15" Cr en amplitude</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 battement 25 Cr</p> <p>2 x 200 Cr en amplitude</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>100 récup au choix</p> <p>Total 2000</p>	<p>2 x 300m r=30" en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap</p> <p>12 x 50m r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éducatif (25 Bras D Bras G) • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 100 r=15" Cr en amplitude</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 battement 25 Cr</p> <p>400 Cr en amplitude</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 en 50 battement costal 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>100 récup au choix</p> <p>Total 2900</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 : EF progressif		Intensité : EF + Sprint		Intensité : Ef + Sprint	
Thème technique : Alignement		Thème technique : Alignement		Thème technique : équilibre + alignement	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
600 : Palmes : 75 Cr / 25 Dos / 25 Cr / 25 ondul 8x50 : 1 en 15m Batt Vite / 35m Cr 1 en 25 Br / 25 Cr 4x100 : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en Cr progressif par 25m 2x200 : 50 Batt 2 inspis par face 150 Cr amplitude 400 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr 4x150 : Progressif par 50m 200 recup TOTAL : 3000m	600 : Palmes : 75 Cr / 25 Dos / 25 Cr / 25 Pap 12x50 : 1 en 15m Batt Vite / 35m Cr 1 en 25 Br / 25 Cr 8x100 : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en Cr progressif par 25m 3x200 : 50 Batt 2 inspis par face 150 Cr amplitude 400 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr 4x150 : Progressif par 50m 200 recup TOTAL : 3800m	2x200 : 150 Cr / 50 par nage 4x150 : 50 Toupie / 100 Cr rattrapé 12x50 : 1 en Cr progressif 1 en Educ 1 en 15m Sprint / 35m recup 1 en Cr EF 4x100 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr 200 : 25 Batt + cp de bras pour inspirer / 75 Cr 2x100 : 15m sprint / 35m recup 100 recup TOTAL : 2500m	3x200 : 150 Cr / 50 par nage 4x150 : 50 Toupie / 100 Cr rattrapé 12x50 : 1 en Cr progressif 1 en Educ 1 en 15m Sprint / 35m recup 1 en Cr EF 6x100 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr 300 : 25 Batt + cp de bras pour inspirer / 75 Cr 4x100 : 15m sprint / 35m recup 100 recup TOTAL : 3200m	2 x 150 en 50 Cr 50 5 appuis Cr/Dos 50 Dos 300 en 25 batt 25 Cr rattrapé 50 Cr 6 x 100 Palmes r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 batt bras opposition 50 Cr 1 en 50 batt costal 50 Cr <hr/> Bloc à faire 1 fois : <ul style="list-style-type: none"> 100 pull 5 temps 200 Cr amplitude 100 pull 7 temps 200 Cr ↗ 2 x 50 en 20 sprint 30 amplitude <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2100	2 x 150 en 50 Cr 50 5 appuis Cr/Dos 50 Dos 300 en 25 batt 25 Cr rattrapé 50 Cr 6 x 100 Palmes r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 batt bras opposition 50 Cr 1 en 50 batt costal 50 Cr <hr/> Bloc à faire 2 fois : <ul style="list-style-type: none"> 100 pull 5 temps 200 Cr amplitude 100 pull 7 temps 200 Cr ↗ 2 x 50 en 20 sprint 30 amplitude <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	SAMEDI Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance</u> : Sortie EF	<u>Thème de la séance</u> : Travail spécifique passages de relais
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
SORTIE PELOTON AVEC SECTION ALLURE LIBRE	Direction Zone industrielle de Bénouville pour travail de relais

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 x 1' soutenu r=30" - 3' footing - 8 x 30" intense 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"> - 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8 x 1' soutenu r=30" - 3' footing - 8 x 30" intense 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"> - 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 4' + 5 x 30" - r=1' après chaque effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing