

S41 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 : Travail mixte (capacité-puissance)		Intensité : Travail mixte (capacité-puissance)		Intensité : Travail mixte (capacité-puissance)	
Thème technique : Brasse		Thème technique : Brasse		Thème technique : Brasse	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>2 x 200 r=20" en 150 Cr 25 Cr rattrapé 25 dos</p> <p>8 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt + bras de Brasse 25 Cr • 1 en 25 Brasse (coulée+++) 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc à faire 3 fois (1er en Pull 2nd en NC 3ème en palmes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 Cr amplitude r=30" • 4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup <p>2 x 100 r=20" en 25 éduc Br (2 ciseaux pour 1 appui bras) 25 Br 50 au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>100 en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>3 x 200 r=20" en 150 Cr 25 Cr rattrapé 25 dos</p> <p>12 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt + bras de Brasse 25 Cr • 1 en 25 Brasse (coulée+++) 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc à faire 3 fois (1er en Pull 2nd en NC 3ème en palmes) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 400 Cr amplitude r=30" • 4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup <p>4 x 100 r=20" en 25 éduc Br (2 ciseaux pour 1 appui bras) 25 Br 50 au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2 x 200 en 150 Cr 25 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 3800</p>	<p>400 en 75 Cr 25 éduc Cr (3 appuis 3 inspis)</p> <p>8 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt + bras de Br 25 Cr • 1 en 25 ciseaux de Br + Bras de Cr 25 Br <p>4 x 100 Pull (50 inspi à Gauche 50 inspi à Droite)</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc à faire 2 fois (1er en NC 3ème en palmes):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 150r=15" Cr amplitude • 2 x 50 r=20" Cr ↗ <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 2900</p>	<p>500 en 75 Cr 25 éduc Cr (3 appuis 3 inspis)</p> <p>10 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt + bras de Br 25 Cr • 1 en 25 ciseaux de Br + Bras de Cr 25 Br <p>5 x 100 Pull (50 inspi à Gauche 50 inspi à Droite)</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>Bloc à faire 3 fois (1er et 2ème en NC 3ème en palmes):</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 150r=15" Cr amplitude • 2 x 50 r=20" Cr ↗ <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 3900</p>	<p>3 x 100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Cr 50 dos • 1 en 50 Cr 50 Br <p>2 x 200 r=30" en 75 Cr 25 batt</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 100 r=10" en Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 en nage complète • 3 en pull <p>200 récup au choix</p> <p>4 x 50 r=45"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 25 sprint 25 récup • 1 en 35m vite 15 récup • 1 en 50 Vite 50 récup <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 1900</p>	<p>6 x 100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Cr 50 dos • 1 en 50 Cr 50 Br <p>2 x 300 r=30" en 75 Cr 25 batt</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>10 x 100 r=10" en Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 en nage complète • 5 en pull <p>200 récup au choix</p> <p>8 x 50 r=45"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 25 sprint 25 récup • 1 en 35m vite 15 récup • 1 en 50 Vite 50 récup <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au 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 : Travail mixte (capacité-puissance)		Intensité : Travail mixte (capacité-puissance)		Intensité : Travail mixte (capacité-puissance)	
Thème technique : Brasse		Thème technique : Brasse		Thème technique : Brasse	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x200 : 75 Cr / 25 par nage 6x100 : 1 en 4N (ondul a la place de pap) 1 en 50 jbs de Br / 50 Cr 4x150 : 50 Educ BR / 100 Cr 9x100 : 1 en 25 vite / 75 amplitude 1 en Tempo 1 en 50 Br / 50 Dos 4x100 : Palmes : 1 en 50 Batt + Bras de Br pour inspirer / 50 Cr 1 en 50 Dos / 50 Cr 200 recup TOTAL : 3100m	3x200 : 75 Cr / 25 par nage 6x100 : 1 en 4N 1 en 50 jbs de Br / 50 Cr 4x150 : 50 Educ BR / 100 Cr 12x100 : 1 en 25 vite / 75 amplitude 1 en Tempo 1 en 50 Br / 50 Dos 6x100 : Palmes : 1 en 50 Batt + Bras de Br pour inspirer / 50 Cr 1 en 4N 200 recup TOTAL : 3800m	2x200 : 100 Cr / 55 Dos / 50 Br 10x50 : 1 en Batt + bras de Br pour inspirer 1 en 2 mvt de jbs Br / 1 mvt de bras Br 3x100 : Progressif par 25m 2x200 : 25 Vite / 25 amplitude 5x200 : 1 en Pull tempo 1 en 50 Br / 50 Dos / 100 Cr 200 recup TOTAL : 2600m	2x250 : 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 Pap 10x50 : 1 en Batt + bras de Br pour inspirer 1 en 2 mvt de jbs Br / 1 mvt de bras Br 5x100 : 1 en progressif 1 en 4N 2x250 : 25 Vite / 25 amplitude 5x200 : 1 en Pull tempo 1 en 50 Br / 50 Dos / 100 Cr 200 recup TOTAL : 3200m	300 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis à D 3 appuis à G) 6 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt + bras de Brasse 25 Cr 1 en 25 Brasse (coulée+++) 25 Cr <hr/> Pyramide à effectuer en Cr : <ul style="list-style-type: none"> 100 / 200 Pull / 300 / 200 Pull / 100 avec r=20" 8 x 50 r=30" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 pap 25 choix 1 en 25 sprint 25 récup <hr/> 200 en 25 Brasse 50 Cr 25 dos TOTAL 2100	300 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis à D 3 appuis à G) 6 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt + bras de Brasse 25 Cr 1 en 25 Brasse (coulée+++) 25 Cr <hr/> 300 en 25 pap 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br 75 Cr <hr/> Pyramide à effectuer en Cr : <ul style="list-style-type: none"> 200 / 300 Pull / 400 / 300 Pull / 200 avec r=20" 8 x 50 r=30" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 pap 25 choix 1 en 25 sprint 25 récup <hr/> 200 en 25 Brasse 50 Cr 25 dos TOTAL 2900

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> : Travail de relais	<u>Thème de la séance</u> : Sortie Aéro en peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Direction Zone industrielle de Bénouville pour travail de peloton et relais	SORTIE AERO EN PELOTON avec section "allure libre"

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<u>Thème de la séance</u> : Mixte (capacité - puissance)	<u>Thème de la séance</u> : Mixte (capacité - puissance)	<u>Thème de la séance</u> : Mixte (capacité - puissance)
<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"> ● 3 x 6' tempo r=1'30" ● 6 x 45" Intense r=1'15" <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"> ● 3 x 6' tempo r=1'30" <p><u>Ensuite 2 possibilités</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Avec la séance club : <ul style="list-style-type: none"> ○ 6 x 45" Intense r=1'15" ● Challenge Brooks sur la piste Hélicas <ul style="list-style-type: none"> ○ course de 1 miles sur piste <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"> ● 10' tempo r=2' ● 10 x (30' d'effort - 30" de récup) ● 10' tempo <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing