

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 : Mixte (capacité - puissance)		Intensité : Mixte (capacité - puissance)		Intensité : Mixte (capacité - puissance)	
Thème technique : Crawl (prises d'appuis + retour aérien)		Thème technique : Crawl (prises d'appuis + retour aérien)		Thème technique : Crawl (prises d'appuis + retour aérien)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>400 Cr</p> <p>2 x 200 r=20" en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br</p> <p>4 x 100 r=15" en 25 batt 25 éduc (grand chien) 50 Cr</p> <hr/> <p>Bloc à faire 1 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 x 150 tempo r=15" avec 1 en pull 1 en NC ● 8 x 50 r=15" avec 1 en 25 pap 25 dos 1 en 25 Cr vite 25 récup <hr/> <p>400 palmes en 50 Cr 50 batt bras en opposition</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>400 Cr</p> <p>2 x 200 r=20" en 50 Cr 100 4N 50 dos</p> <p>4 x 100 r=15" en 25 batt 25 éduc (grand chien) 50 Cr</p> <hr/> <p>Bloc à faire 2 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 x 150 tempo r=15" avec 1 en pull 1 en NC ● 8 x 50 r=15" avec 1 en 25 pap 25 dos 1 en 25 Cr vite 25 récup <hr/> <p>400 palmes en 50 Cr 50 batt bras en opposition</p> <p>200 au choix</p> <p>TOTAL 3800</p>	<p>400 75 Cr 25 Grand Chien</p> <p>8 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 batt 25 Cr ● 1 en éduc Cr avec 25 retour BD sous l'eau 25 retour BG sous l'eau <hr/> <p>4 x 150 Pull tempo r=15"</p> <p>4 x 50 25 Cr Vite 25 récup</p> <hr/> <p>6 x 100 tempo r=15"</p> <p>4 x 50 25 Cr Vite 25 récup</p> <hr/> <p>2 x 200 en 50 doubles appuis ventral 100 Cr 50 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>400 75 Cr 25 Grand Chien</p> <p>2 x 200 r=20" en 50 Cr 100 4N 50 choix</p> <p>8 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 batt 25 Cr ● 1 en éduc Cr avec 25 retour BD sous l'eau 25 retour BG sous l'eau <hr/> <p>4 x 150 Pull tempo r=15"</p> <p>4 x 50 25 Cr Vite 25 récup</p> <p>3 x 200 Tempo r=20"</p> <p>4 x 50 en 25 pap 25 dos</p> <p>6 x 100 tempo r=15"</p> <p>4 x 50 25 Cr Vite 25 récup</p> <hr/> <p>200 en 50 doubles appuis ventral 100 Cr 50 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 3800</p>	<p>4 x 100 r=20" en 75Cr 25 batt</p> <p>8 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en éduc prise d'appui ● 1 en Cr <hr/> <p>A faire 3 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 200 Pull tempo ● 2 x 50 en 25 sprint 25 récup <hr/> <p>2 x 100 r=15" en 50 Cr 50 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 1900</p>	<p>4 x 150 r=20" en 50Cr 50 batt 50 au choix</p> <p>10 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en éduc prise d'appui ● 1 en Cr <hr/> <p>A faire 4 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 200 Pull tempo ● 2 x 50 en 25 sprint 25 récup <hr/> <p>4 x 100 r=15" en 50 Cr 50 dos 2 bras</p> <p>TOTAL 2700</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 : Capacité / puissance		Intensité : Capacité / puissance		Intensité : Mixte (capacité - puissance)	
Thème technique : Prise d'appuis		Thème technique : Retour aérien		Thème technique : Crawl (prises d'appuis + retour aérien)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x400 : 300 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos / 25 jbs Br / 25 Br 4x100 : 25 Cr Polo / 75 Cr amplitude 8x50 : Pull : 1 en Educ PA / 1 en Vite 8x100 : 25 Educ PA / 25 Cr amplitude / 50 Cr Tempo 2x200 : Palmes : 50 bras tendus / 150 Cr amplitude 200 recup TOTAL : 3200m	2x500 : 400 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos / 25 jbs Br / 25 Br 5x100 : 25 Cr Polo / 75 Cr amplitude 10x50 : Pull : 1 en Educ PA / 1 en Vite 10x100 : 25 Educ PA / 25 Cr amplitude / 50 Cr Tempo 2x250 : Palmes : 50 bras tendus / 200 Cr amplitude 2x200 : 100 4N / 100 recup au choix TOTAL : 3900m	2x300 : 100 Cr / 50 Batt V / 100 Cr / 50 Batt D 4x150 : Palmes : 25 BD / 25 BG / 50 Cr / 50 Dos 12x50 : 1 en Educ RA / 1 en 25 Pap / 25 Dos / 1 en Cr amplitude 4x100 : 75m tempo / 25 Vite 2x200 : Pull : 25 Vite / 175 Tempo 4x100 : 1 en 50 Batt planche / 50 Dos / 1 en 50 Cr retour doigts sur l'eau / 50 Cr 100 recup TOTAL : 2500m	2x300 : 100 Cr / 50 Batt V / 100 Cr / 50 Batt D 4x150 : Palmes : 25 BD / 25 BG / 50 Cr / 50 Dos 12x50 : 1 en Educ RA / 1 en 25 Pap / 25 Dos / 1 en Cr amplitude 6x100 : 75m tempo / 25 Vite 3x200 : Pull : 25 Vite / 175 Tempo 6x100 : 1 en 50 Batt planche / 50 Dos / 1 en 50 Cr retour doigts sur l'eau / 50 Cr 200 recup TOTAL : 3200m	6 x 100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 éduc 50 Cr • 1 en 25 Br 50 Cr 25 Dos <hr/> 400 Tempo pull 8 x 50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 15 sprint 35 récup <hr/> 4 x 100 r=15" Tempo 200 en 25 double appuis ventral 75 choix TOTAL 2000	12 x100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 éduc 50 Cr • 1 en 4N <hr/> 500 Tempo pull 10 x 50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 15 sprint 35 récup <hr/> 5 x 100 r=15" Tempo 200 en 25 double appuis ventral 75 choix 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> : Sortie EF	<u>Thème de la séance</u> : Sortie EF
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Sortie en peloton avec section allure libre	Sortie en peloton avec section allure libre

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : TEST VMA	Thème de la séance :	Thème de la séance : Test VMA
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 30' footing - Gammes progressives <u>Corps de séance :</u> - 6' sur piste, test VMA <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> • Footing 25' <u>Corps de séance :</u> • 12 x (1' intense - 1' récup) <u>Récupération :</u> • 10 ' footing de récup	TEST VMA sur piste Merci d'apporter votre montre chronomètre ! Le test sera suivi d'un footing de récupération