

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) PAS DE SÉANCE DE 21H à 22H		PAS DE SÉANCE DE 6H30 A 8H 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 : CR (équilibre + alignement)		Thème technique : CR (équilibre + alignement)		Thème technique : CR (équilibre + alignement)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>200 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p>4 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 BD 25 BG ● 1 en CR 5 temps <p>200 en 50 Cr 25 ondul 25 pap</p> <p>4 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en batt bras opposition ● 1 en cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>6 x 100 r=15" tempo avec 1 en pull 1 en NC</p> <p>8 x 25 r=10" avec 1 en dos 1 en Cr vite</p> <p>3 x 200 tempo r=20" avec 1 en pull 1 en NC 1 en pull</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>4 x 50 r=20" avec 6 appuis en sprint / coulée</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>400 palmes en 25 batt Bras LDC 75 Cr</p> <p>300 récup en 75 Cr 25 choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>300 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 BD 25 BG ● 1 en CR 5 temps <p>300 en 50 Cr 25 ondul 25 pap</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en batt bras opposition ● 1 en cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>8 x 100 r=15" tempo avec 1 en pull 1 en NC</p> <p>12 x 25 r=10" avec 1 en pap 1 en dos 1 en Cr vite</p> <p>4 x 200 tempo r=20" avec 1 en pull 1 en NC</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>6 x 50 r=20" avec 6 appuis en sprint / coulée</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>400 palmes en 25 batt Bras LDC 75 Cr</p> <p>300 récup en 75 Cr 25 choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>9 x 100 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en CR ● 1 en 3 appuis BD BG ● 1 en 25 Br 50 Cr 25 dos <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>300 Pull Tempo</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 lent</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>300 r=30" Cr NC Tempo</p> <p>4 x 50 r=20" en 20 Sprint 30 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>12 x 100 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en CR ● 1 en 3 appuis BD BG ● 1 en 4N <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>2 x 300 r=30" Pull Tempo</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 pap 25 Cr</p> <p>2 x 300 r=30" Cr NC Tempo</p> <p>4 x 50 r=20" en 20 Sprint 30 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>2 x 200 r=30" 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos</p> <p>6 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 BD 25 BG ● 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>4 x 100 r=15" Pull tempo</p> <p>4 x 50 r=20" Cr ↗</p> <p>2 x 200 r=20" Cr tempo</p> <p>4 x 50 r=30" en 30 Vite 20 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>2 x 300 r=30" 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap</p> <p>6 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1 en 25 BD 25 BG ● 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>4 x 100 r=15" Pull tempo</p> <p>4 x 50 r=20" Cr ↗</p> <p>2 x 200 r=20" Cr tempo</p> <p>4 x 50 r=30" 25 Pap 25 dos récup</p> <p>400 Cr ↗</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>4 x 50 r=30" en 30 Vite 20 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2900</p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) PAS DE SÉANCE DE 21H A 22H		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : Travail mixte (capacité - puissance)		Intensité :		Intensité :	
Thème technique : CR (équilibre + alignement)		Thème technique :		Thème technique :	
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 : 200 CR / 50 Dos / 50 Br / 100 Cr rattrapé 4x150 : Palmes : 50 Batt (2 inspi par face) / 100 Cr amplitude 200 : Battement planche 6x100 : Tempo 9x50 : 1 en Vite 1 en Tempo 1 en nage au choix 9x50 : 1 en Vite 1 en Educ 1 en Cr amplitude 100 recup au choix TOTAL : 3200m	2x400 : 200 CR / 50 Dos / 50 Br / 100 Cr rattrapé 4x150 : Palmes : 50 Batt (2 inspi par face) / 100 Cr amplitude 4x100 : 4N 200 : Battement planche 8x100 : Tempo 12x50 : 1 en Vite 1 en Tempo 1 en nage au choix 8x50 : 1 en Vite 1 en Educ 200 recup au choix TOTAL : 4000m	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE

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 : Fartlek court	Thème de la séance : Fartlek court	Thème de la séance : Fartlek long
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>A faire 6 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1'30" intense r=30" ● 30" intense r=1'30" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing de récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>A faire 6 fois :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 1'30" intense r=30" ● 30" intense r=1'30" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing de récup 	<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"> ● 2 x 2' + 3 x 4' + 4 x 1' ● r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing récup