

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 : Crawl (phases non nagées)		Thème technique : Crawl (phases non nagées)		Thème technique : Crawl (phases non nagées)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>2 x 200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 coulée (-d'inspi possible) 25 dos • 1 en Cr 5 temps avec coulée +++ <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>300 plaq amplitude</p> <p>2 x 50 r=20" en 25 vite 25 lent</p> <p>300 Pull amplitude</p> <p>2 x 50 r=20" en 25 lent 25 vite</p> <p>300 Cr allure progressive par 100m</p> <p>2 x 50 r=20" en 25 vite 25 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>6 x 100 palmes en 25 ondul (-d'inspi possible) 50 Cr 25 dos</p> <p>200 en 75 Cr 25 choix</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>2 x 300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap</p> <p>12 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 coulée (-d'inspi possible) 25 dos • 1 en Cr 5 temps avec coulée +++ <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>400 plaq amplitude</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 vite 25 lent</p> <p>400 Pull amplitude</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 pap 25 dos</p> <p>400 Cr allure progressive par 100m</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 vite</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>6 x 100 palmes en 25 ondul (-d'inspi possible) 50 Cr 25 dos</p> <p>200 en 75 Cr 25 choix</p> <p>TOTAL 3800</p>	<p>2 x 200 en 150Cr 25 BD 25 BG</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 coulée (-d'inspi possible) 25 Cr • 1 en 25 Br (coulée ++) <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>200 Plaq amplitude</p> <p>400 Pull en 50 3 temps 50 5 temps</p> <p>600 en 100 Cr amplitude 50Cr ↗</p> <p>400 Pull en 50 inspi D 50 inspi G</p> <p>200 plaq amplitude</p> <p>4 x 50 r=20" en 20 sprint 30 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>2 x 100 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr</p> <p>100 en 50 Cr 50 choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>4 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 150Cr 25 BD 25 BG • 1 en 50 Cr 100 4N 50 dos <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 coulée (-d'inspi possible) 25 Cr • 1 en 25 Br (coulée ++) <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>200 Plaq amplitude</p> <p>400 Pull en 50 3 temps 50 5 temps</p> <p>600 en 100 Cr amplitude 50Cr ↗</p> <p>400 Pull en 50 inspi D 50 inspi G</p> <p>200 plaq amplitude</p> <p>6 x 50 r=20" en 20 sprint 30 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 100 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr</p> <p>300 en 50 Cr 50 choix</p>	<p>4 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 75 Cr 25 dos • 1 en 75 Cr 25 Br <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 coulée (-d'inspi) 25 Cr • 1 en 25 BD 25 BG <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 100 plaq amplitude</p> <p>4 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Pull • 1 en Cr ↗ <p>4 x 50 r=20" en 25 vite 25 lent</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>100 en 50 Cr 50 choix</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 4N <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 coulée (-d'inspi) 25 Cr • 1 en 25 BD 25 BG <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 100 plaq amplitude</p> <p>4 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Pull • 1 en Cr ↗ <p>8 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos • 1 en 25 vite 25 lent <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>200 en 50 Cr 50 choix</p> <p>TOTAL 2800</p>

			TOTAL 4000		
--	--	--	------------	--	--

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) PAS D'ENTRAÎNEMENT DE 21h à 22H car AG du club		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Crawl (phases non nagées)		Thème technique : Crawl (phases non nagées)		Thème technique : Crawl (phases non nagées)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé

<p>2x300 : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos</p> <p>400 : Palmes : 50 Batt / 50 Cr coulée ++</p> <p>3x100 : + grande coulée possible</p> <p>2x150 : 25 Cr progressif / 100 Cr EF / 25 Vite</p> <p>400 Cr amplitude</p> <p>2x300 : Pull : Respi 3-5-7 par 100m</p> <p>8x50 : 1 en 15m sprint / 35m r 1 en Educ 1 en Cr EF 1 en Nage au choix</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3200m</p>	<p>2x300 : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos</p> <p>400 : Palmes : 50 Batt / 50 Cr coulée ++</p> <p>6x100 : 1 en 4N 1 en Cr + longue coulée possible</p> <p>2x200 : 50 Cr progressif / 125 Cr EF / 25 Vite</p> <p>400 Cr amplitude</p> <p>2x300 : Pull : Respi 3-5-7 par 100m</p> <p>12x50 : 1 en 15m Sprint / 35m r 1 en Educ 1 en nage au choix</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3800m</p>	<p>2x200 : 750 Cr / 25 Batt coulée ++</p> <p>5x100 : 25 Batt / 25 Ondul (coulée ++) / 50 Cr</p> <p>3x100 : 50 Cr progressif / 50 recup</p> <p>400 Cr amplitude</p> <p>8x50 : 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en 25 Batt / 25 Dos</p> <p>400 : Palmes : 25 Batt / 25 Dos / 50 Cr</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 2500m</p>	<p>2x250 : 100 Cr / 25 Batt coulée ++</p> <p>5x100 : 25 Batt / 25 Ondul (coulée ++) / 50 Cr</p> <p>5x100 : 4N</p> <p>400 Cr amplitude</p> <p>10x50 : 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en 25 Batt / 25 Dos</p> <p>500 : Palmes : 25 Batt / 25 Dos / 50 Cr</p> <p>200 recup</p> <p>TOTAL : 3100m</p>	<p>400 en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 coulée (-d'inspi) 25 Cr 1 en 25 Br (coulée ++) 25 Cr <hr/> <p>9 x 100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en plaq amplitude 1 en Cr ↗ 1 en avec 6 appuis sprint / coulée <hr/> <p>3 x 100 palmes en 35 ondul 15 pap 50 choix</p> <p>100 Cr</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>400 en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <p>2 x 200 en 50 Cr 100 4N 50 dos</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 coulée (-d'inspi) 25 Cr 1 en 25 Br (coulée ++) 25 Cr <hr/> <p>12 x 100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en plaq amplitude 1 en Cr ↗ 1 en avec 6 appuis sprint / coulée <hr/> <p>3 x 100 palmes en 25 ondul 25 pap 50 choix</p> <p>100 Cr</p> <p>TOTAL 2800</p>
--	--	---	---	--	--

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : Travail de danseuse	Thème de la séance : Travail de force en bosse

CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p>2 à 3 groupes d'échauffement puis travail de la danseuse dans la même bosse (alternance montée assise et montée avec danseuse)</p>	<p>Parcours vallonné avec bosses montées en Force (40 et 60 rpm)</p>

SÉANCE COURSE À PIED

<p>LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p>MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas</p>	<p>JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas</p>
<p>Thème de la séance : Capacité</p>	<p>Thème de la séance : Capacité</p>	<p>Thème de la séance : AG DU CLUB /</p>

		PAS DE SÉANCE
<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"> - 15' footing - 5' gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 x 6' tempo r=1' - 6' allure ↗ (augmentation de l'allure toutes les 1'30") <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' 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"> - 3 x 6' tempo r=1' - 6' allure ↗ (augmentation de l'allure toutes les 1'30") <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' récup 	<p><u>AG DU CLUB / PAS DE SÉANCE</u></p>