

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

MARDI		MERCREDI	
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 : Test 400 + Capacité		Intensité : Test 400 + Puissance (vitesse)	
Thème technique : Pap		Thème technique : Pap	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>4 x 100 en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <p>2 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr ↗ 50 Br • 1 en 50 Cr ↗ 50 dos <p>TEST 400m</p> <p>100 récup au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 150 tempo r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en plaquettes • 4 en NC <p>4 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 amplitude • 1 en 15 pap 35 dos <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>100 récup au choix</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>4 x 100 en 75 Cr 25 Cr rattrapé</p> <p>2 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr ↗ 50 Br • 1 en 50 Cr ↗ 50 dos <p>TEST 400m</p> <p>200 récup au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 150 tempo r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en plaquettes • 4 en NC <p>6 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 amplitude • 1 en 25 pap 25 dos <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>2 x 150 en 100 Cr 25 BD 25 BG</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 25 Br 25 dos <p>Test 400</p> <p>100 récup au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 Plaq en 25 batt 75 Cr amplitude</p> <p>6 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 35 vite 15 amplitude • 1 en Cr 5 temps <p>400 Palmes en 35 ondul 15 pap 50 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>100 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>4 x 150 en 100 Cr 25 BD 25 BG</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 25 Br 25 dos <p>Test 400</p> <p>200 récup au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Plaq en 25 batt 75 Cr amplitude</p> <p>8 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 35 vite 15 amplitude • 1 en Cr 5 temps <p>400 Palmes en 50 pap 50 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>100 en 50 Cr 50 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 : Test 400 + Capacité		Intensité : Test 400 + Puissance		Intensité : Test 400 + capacité	
Thème technique : Pap		Thème technique : Pap		Thème technique : Pap	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x300 : 125 Cr / 25 Cr Polo / 125 Cr / 25 Dos 4x100 : 25 Br / 25 Cr / 25 Dos / 25 Cr 12x50 : Palmes : 1 en Ondul / 1 en Cr / 1 en Educ Pap / 1 en Cr 4x100 : 25 Educ Pap / 25 Cr / 25 Pap / 25 Cr 3x100 : Tempo TEST 400m 6x50 : Tempo 200 recup TOTAL : 3200m	2x300 : 125 Cr / 25 Cr Polo / 125 Cr / 25 Dos 6x100 : 1 en 25 Pap / 75 Cr / 1 en 50 Br / 50 Dos 12x50 : Palmes : 1 en Ondul / 1 en Cr / 1 en Educ Pap / 1 en Cr 4x100 : 25 Educ Pap / 25 Cr / 25 Pap / 25 Cr 2x200 : Tempo TEST 400m 8x50 : Tempo 2x200 : 25 Pap / 150 Cr / 25 Pap 200 recup TOTAL : 4000m	3x200 : 150 Cr / 50 par nage 4x100 : Palmes : 25 Ondul par face / 25 Educ Pap / 50 Cr 4x100 : 25 Ondul par face / 25 Educ Pap / 50 Cr 8x50 : 1 en 25 Pap / 25 Dos / 1 en 25 Cr Vite / 25 Br TEST 400m 6x50 : Cr Vite 100 recup TOTAL : 2600m	3x200 : 150 Cr / 50 par nage 4x100 : Palmes : 25 Ondul par face / 25 Educ Pap / 50 Cr 4x100 : 25 Ondul par face / 25 Educ Pap / 50 Cr 8x50 : 1 en 25 Pap / 25 Dos / 1 en 25 Cr Vite / 25 Br TEST 400m 8x50 : 1 en Cr Vite / 1 en + gde coulée + 3mvt de pap / fin en Cr 400 : 25 Cr Vite / 75 Cr recup 200 recup TOTAL : 3200m	200 en 50 Cr 50 6 appuis BD BG 4 x 100 r=20" en 50 Cr / 50 choix Test 400 100 récup au choix <hr/> 6 x 100 r=20" tempo <ul style="list-style-type: none"> • 2 en plaq • 4 en NC 6 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 ondul 25 Cr • 1 en 15 pap 35 dos <hr/> 200 récup en 75 Cr 25 choix TOTAL 2200	2 x 200 en 50 Cr 50 6 appuis BD BG 4 x 100 r=20" en 50 Cr / 50 choix Test 400 200 récup au choix <hr/> 8 x 100 r=20" tempo <ul style="list-style-type: none"> • 2 en plaq • 2 en NC 8 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 ondul 25 Cr • 1 en 25 pap 25 dos <hr/> 300 récup en 75 Cr 25 choix TOTAL 2900

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig	SAMEDI Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique
Thème de la séance : Travail de Force	Thème de la séance : Travail Explosivité
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Travail de Force en bosse	Parcours vallonné avec changements de rythmes en bosse

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 :	Thème de la séance : Puissance (vitesse)	Thème de la séance :
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
FÉRIÉ DONC PAS DE SÉANCE CAP	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6 x (30" VMA - 30" Récup) + 6 x (30" VMA+ - 1' récup) + 6 x (30" VMA++ - 1'30" récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing 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"> • 8 x 3' tempo r=30" • 6 à 8 x la cavée r=la descente <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing lent