

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 : Puissance (vitesse)		Intensité : Capacité		Intensité : Puissance (vitesse)	
Thème technique : Crawl (équilibre + alignement)		Thème technique : Crawl (équilibre + alignement)		Thème technique : Crawl (équilibre + alignement)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
3 x 100 en 25Cr 25Br 25Cr 25dos 10 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt costal • 1 en Cr 3 x 100 en 25 éduc (crawl bras tendus) 50 Cr 25 dos 300 Plaq en 25 batt 75 Cr 3 temps 6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup 300 en pull en 50 3 temps 50 5 temps 6 x 50 r=20" en 25 lent 25 vite 400 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2700	5 x 100 en 25Cr 25Br 25Cr 25dos 10 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt costal • 1 en Cr 5 x 100 en 25 éduc (crawl bras tendus) 50 Cr 25 dos 500 Plaq en 25 batt 75 Cr 3 temps 10 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup 2 x 250 r=30" en pull en 50 7 temps 150 3 temps 50 7 temps 10 x 50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos • 1 en 25 Vite 25 récup 400 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3900	4 x 150 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 Cr 6 x 100 Palmes en en 50 batt bras opposition 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/> 6 x 50 Plaq Tempo r=10" 3 x 200 tempo r=20" 3 x 100 pull tempo r=15" 6 x 50 en 15 sprint 35 récup 300 en 25 BD 25 BG 50 Cr TOTAL 3000	4 x 150 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 Cr 6 x 100 Palmes en en 50 batt bras opposition 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/> 2 x 200 en 50 Cr 100 4N 50 Cr 8 x 50 Plaq Tempo r=10" 4 x 200 tempo r=20" 4 x 100 pull tempo r=15" 8 x 50 en 15 sprint 35 récup 300 en 25 BD 25 BG 50 Cr TOTAL 3900	400 en 75 Cr 25 batt costal 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc (3 appuis 2 inspi) • 1 en 25 Cr 25 dos 4 x 100 Palmes en 25 batt ventral dorsal 50 Cr ↗ 25 dos <hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/> 4 x 100 r=30" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 amplitude • 1 en pull en 50 3 temps 50 5 temps 4 x 50 avec 5 appuis sprint 5 appuis amplitude 300 en 50 Cr 25 BD 25 BG TOTAL 2100	400 en 75 Cr 25 batt costal 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc (3 appuis 2 inspi) • 1 en 25 Cr 25 dos 4 x 100 Palmes en 25 batt ventral dorsal 50 Cr ↗ 25 dos <hr style="border: 0.5px solid #ccc;"/> 4 x 200 r=30" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 amplitude • 1 en pull en 50 3 temps 50 5 temps 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos • 1 avec 5 appuis sprint 5 appuis amplitude 300 en 50 Cr 25 BD 25 BG TOTAL 2700

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		Intensité : Puissance		Intensité : Capacité	
Thème technique : Crawl (équilibre + alignement)		Thème technique : Crawl (équilibre + alignement)		Thème technique : Crawl (équilibre + alignement)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
3x200 : 75 Cr / 25 Batt / 75 Cr / 25 Dos 6x50 : 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en 50 Cr respi 1 tps 4x100 : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 4N 300 : Palmes : 25 ondul / 25 Pap / 50 Cr rattrapé 5x200 : Tempo 1 en Pull / 1 en NC 300 : Palmes : 25 Educ Cr / 50 Cr / 25 Dos 3x100 : 25 Batt / 25 Cr / 25 Br / 25 Cr TOTAL : 3200m	3x200 : 75 Cr / 25 Batt / 75 Cr / 25 Dos 8x50 : 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en 50 Cr respi 1 tps 6x100 : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 4N 400 : Palmes : 25 ondul / 25 Pap / 50 Cr rattrapé 6x200 : Tempo 1 en Pull / 1 en NC 400 : Palmes : 25 Educ Cr / 50 Cr / 25 Dos 4x100 : 25 Batt / 25 Cr / 25 Br / 25 Cr TOTAL : 4000m	6x100 : 1 en Cr 1 en 50 Br / 50 Dos 12x50 : 1 en Educ Cr 1 en Cr 1 en 25 Pap / 25 Dos 2x200 : Palmes : 50 ondul / 100 Cr rattrapé / 50 Cr progressif 8x75 : 25 Vite / 25 Cr recup / 25 Dos 6x50 : 1 en 25 Vite / 25 Recup 1 en Educ Cr 3x100 : Pull : Respi 3 / 5 tps par 50m TOTAL : 2600m	8x100 : 1 en Cr 1 en 50 Br / 50 Dos 12x50 : 1 en Educ Cr 1 en Cr 1 en 25 Pap / 25 Dos 2x200 : Palmes : 50 ondul / 100 Cr rattrapé / 50 Cr progressif 8x75 : 25 Vite / 25 Cr recup / 25 Dos 8x50 : 1 en 25 Vite / 25 Recup 1 en Educ Cr 2x200 : Pull : Respi 3 / 5 tps par 50m 100 recup TOTAL : 3300m	300 en 50 Cr 50 5 appuis dos 5 appuis Cr 3 x 100 Palmes en 50 batt costal (changement de côté toutes les 3 inspis) 50 Cr 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc (3 appuis 2 inspis) 1 en 25 Br 25 Cr <hr/> Bloc à faire 2 fois : <ul style="list-style-type: none"> 4 x 50 plaquette tempo r=10" 300 Tempo <hr/> 2 x 100 r=30" avec 6 appuis en sprint / coulée <hr/> 100 en 50 Cr 50 3 appuis BD BG TOTAL 2200	300 en 50 Cr 50 5 appuis dos 5 appuis Cr 3 x 100 Palmes en 50 batt costal (changement de côté toutes les 3 inspis) 50 Cr 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc (3 appuis 2 inspis) 1 en 25 Br 25 Cr <hr/> Bloc à faire 3 fois : <ul style="list-style-type: none"> 4 x 50 plaquette tempo r=10" 300 Tempo <hr/> 2 x 100 r=30" avec 6 appuis en sprint / coulée <hr/> 200 en 50 Cr 50 3 appuis BD BG TOTAL 2800

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 en bosse	<u>Thème de la séance</u> : Travail mixte force vitesse
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Parcours vallonné avec montées en rythmes	Alternance avec travail de force (40 - 50 rpm) et de vitesse (100 - 110 rpm)

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 : Capacité	Thème de la séance : Capacité	Thème de la séance : 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"> - 12 x 2' Tempo R : 30s <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 d'échauffement <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3 x 8' (7' tempo + 1' accélération progressive) • R=2' <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"> • 40' avec footing + gammes + accélérations progressives <p><u>Corps de séance :</u></p> <p><u>VMA 14 et - :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 6 x 200 avec r=temps d'effort et R = 400 en footing <p><u>VMA 15 à 17 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 8 x 200 avec r=temps d'effort et R = 400 en footing <p><u>VMA 18 et + :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 10 x 200 avec r=temps d'effort et R = 400 en footing <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing de récup