

## 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)	
<b>Intensité</b> : Puissance (vitesse)		<b>Intensité</b> : Capacité		<b>Intensité</b> : Puissance (vitesse)	
<b>Thème technique</b> : Dos / Br		<b>Thème technique</b> : Dos / Br		<b>Thème technique</b> : Dos / Br	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>2 x 200</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos</p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 éduc Br 25Cr</li> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr</li> </ul> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 2 éduc dos 25Cr</li> <li>• 1 en 25 dos 25 Cr</li> </ul> <p><b>2 x 200r=20"</b> Plaq en 50 batt 150 cr amplitude</p> <p><b>4 x 100 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Vite 50 amplitude 25 dos</li> <li>• 1 en 25 Vite 50 amplitude 25 Br</li> </ul> <p><b>8 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 avec 6 appuis sprint / coulée</li> <li>• 1 en 6 appuis Cr 6 appuis dos</li> </ul> <p><b>400 palmes</b> en 50 Cr 50 batt + bras de Br</p> <hr/> <p><b>200</b> en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos</p> <hr/> <p><b>TOTAL 2800</b></p>	<p><b>3 x 200</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos</p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 éduc Br 25Cr</li> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr</li> </ul> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 éduc dos 25Cr</li> <li>• 1 en 25 dos 25 Cr</li> </ul> <p><b>3 x 200r=20"</b> Plaq en 50 batt 150 cr amplitude</p> <p><b>6 x 100 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Vite 50 amplitude 25 dos</li> <li>• 1 en 25 Vite 50 amplitude 25 Br</li> </ul> <p><b>12 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 avec 6 appuis sprint / coulée</li> <li>• 1 en 6 appuis Cr 6 appuis dos</li> </ul> <p><b>400 palmes</b> en 50 Cr 50 batt + bras de Br</p> <hr/> <p><b>2 x 200</b> en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos</p> <hr/> <p><b>TOTAL 3800</b></p>	<p><b>300</b> en 100 Cr 50 Dos 100 Cr 50 Br</p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt + bras de br 25 Cr</li> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr</li> </ul> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt dos 25 dos</li> <li>• 1 en Cr 5 temps</li> </ul> <hr/> <p><b>6 x 50 r=10"</b> plaq tempo</p> <p><b>4 x 100 r=15"</b> Pull tempo</p> <p><b>4 x 200 r=20"</b> tempo</p> <p><b>4 x 50</b> en 20 sprint 30 amplitude</p> <hr/> <p><b>300</b> en 100 Cr 50 Dos 100 Cr 50 Br</p> <hr/> <p><b>TOTAL 2900</b></p>	<p><b>2 x 300</b> en 100 Cr 50 Dos 100 Cr 50 Br</p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt + bras de br 25 Cr</li> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr</li> </ul> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt dos 25 dos</li> <li>• 1 en Cr 5 temps</li> </ul> <hr/> <p><b>6 x 50 r=10"</b> plaq tempo</p> <p><b>6 x 100 r=15"</b> Pull tempo</p> <p><b>6 x 200 r=20"</b> tempo</p> <p><b>6 x 50</b> en 20 sprint 30 amplitude</p> <hr/> <p><b>300</b> en 100 Cr 50 Dos 100 Cr 50 Br</p> <hr/> <p><b>TOTAL 3900</b></p>	<p><b>200</b> en 50 Cr 50 5 appuis Cr 5 appuis dos</p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt + bras de Br 25 Cr</li> <li>• 1 en 25 Br (coulée++) 25 Cr</li> </ul> <hr/> <p><b>300 palmes</b> en 25 Vite 75 Amplitude</p> <p><b>6 x 50 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr vite</li> <li>• 1 en 25 dos 25 Br</li> </ul> <p><b>3 x 100 r=30"</b> Pull en alternance 6 appuis sprint 6 appuis amplitude</p> <p><b>2 x 200 r=30"</b> en 50 Vite 50 Lent</p> <hr/> <p><b>200</b> en 50 Cr 25 dos 25 Br</p> <hr/> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>400</b> en 50 Cr 50 5 appuis Cr 5 appuis dos</p> <p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 batt + bras de Br 25 Cr</li> <li>• 1 en 25 Br (coulée++) 25 Cr</li> </ul> <hr/> <p><b>400 palmes</b> en 25 Vite 75 Amplitude</p> <p><b>8 x 50 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr vite</li> <li>• 1 en 25 dos 25 Br</li> </ul> <p><b>4 x 100 r=30"</b> Pull en alternance 6 appuis sprint 6 appuis amplitude</p> <p><b>2 x 200 r=30"</b> en 50 Vite 50 Lent</p> <hr/> <p><b>300</b> en 50 Cr 25 dos 25 Br</p> <hr/> <p><b>TOTAL 2700</b></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)	
<b>Intensité</b> : Capacité		<b>Intensité</b> : Puissance (½)		<b>Intensité</b> : Capacité	
<b>Thème technique</b> : Br / Dos		<b>Thème technique</b> : Br / Dos		<b>Thème technique</b> : Br / Dos	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>2x300</b> : 200 Cr / 25 jbs Br / 25 Br / 25 Batt Dos / 25 Dos  <b>4x100</b> : 50 Educ Dos / 50 Cr  <b>4x100</b> : 50 Educ Br / 50 Cr  <b>2x100</b> : 4N  <b>Bloc Tempo à faire 3x :</b> <b>1 en Pull Plaquettes</b> <b>1 en Pull</b> <b>1 en NC</b>  <b>200 Tempo</b> R:20s <b>100 Tempo</b> R:10s  <b>6x100 : Palmes :</b> 1 en 4N 1 en 50 Cr / 25 Batt / 25 Dos  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 3200m</b>	<b>3x300</b> : 200 Cr / 25 jbs Br / 25 Br / 25 Batt Dos / 25 Dos  <b>4x100</b> : 50 Educ Dos / 50 Cr  <b>4x100</b> : 50 Educ Br / 50 Cr  <b>4x100</b> : 4N  <b>Bloc Tempo à faire 5x :</b> <b>1 en Pull Plaquettes</b> <b>1 en Pull / 1 en NC</b> <b>1 en Pull / 1 en NC</b>  <b>200 Tempo</b> R:20s <b>100 Tempo</b> R:10s  <b>6x100 : Palmes :</b> 1 en 4N 1 en 50 Cr / 25 Batt / 25 Dos  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 4300m</b>	<b>2x250</b> : 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 Pap  <b>8x50</b> : 1 en Educ Br 1 en Cr 5 Tps  <b>8x50</b> : 1 en Educ Dos 1 en 25 Dos / 25 Cr progressif  <b>8x50</b> : 1 en Vite 1 en 25 Dos / 25 Br  <b>300 : Palmes :</b> 50 Toupie / 50 Cr  <b>8x50</b> : 2 en Vite / 1 en Dos / 1 en Br  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 2500m</b>	<b>2x250</b> : 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 Pap  <b>8x50</b> : 1 en Educ Br 1 en Cr 5 Tps  <b>8x50</b> : 1 en Educ Dos 1 en 25 Dos / 25 Cr progressif  <b>10x50</b> : 1 en Vite 1 en 25 Dos / 25 Br  <b>400 : Palmes :</b> 50 Toupie / 50 Cr  <b>10x50</b> : 3 en Vite / 1 en Dos / 1 en Br  <b>2x150</b> : 100 4N / 50 Dos à 2 bras  <b>TOTAL : 3000m</b>	<b>2 x 150</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50Cr 50dos 50Cr</li> <li>• 1 en 50Cr 50br 50Cr</li> </ul> <b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr dos par 5 appuis</li> <li>• 1 en 25 éduc Br 25 Br</li> </ul> <b>3 x 100r=15"</b> Tempo Plaquettes <b>3 x 200 r=20"</b> Tempo <b>3 x 100r=15"</b> Pull Tempo <b>4 x 50r=20"</b> en 25 Vite 25 Lent  <b>200 récup au choix</b>  <b>TOTAL 2200</b>	<b>4 x 150</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50Cr 50dos 50Cr</li> <li>• 1 en 50Cr 50br 50Cr</li> </ul> <b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr dos par 5 appuis</li> <li>• 1 en 25 éduc Br 25 Br</li> </ul> <b>4 x 100r=15"</b> Tempo Plaquettes <b>4 x 200 r=20"</b> Tempo <b>4 x 100r=15"</b> Pull Tempo <b>4 x 50r=20"</b> en 25 Vite 25 Lent  <b>200 récup au choix</b>  <b>TOTAL 2900</b>

## 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 vallonnée	<u>Thème de la séance</u> : Travail mixte (force - vitesse)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Sortie vallonnée en groupe de niveau avec 1ère moitié de la bosse en vitesse 2ème moitié de la bosse dynamique	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 Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<b>Thème de la séance :</b> Puissance (vitesse)	<b>Thème de la séance :</b> Puissance (vitesse)	<b>Thème de la séance :</b> mixte (capacité - puissance)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> <li>- Gammes progressives</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance : VMA / récup</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5x1'1'</li> <li>- 1' récup</li> <li>- 5x45s/45s</li> <li>- 1' récup</li> <li>- 5x30s/30s</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance : VMA / récup</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 x 1'1'</li> <li>- 1' récup</li> <li>- 6 x 45s/45s</li> <li>- 1' récup</li> <li>- 5 x 30s/30s</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 x 4' tempo r=45"</li> <li>• 6 à 8 x la cavée r=la descente</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing lent</li> </ul>