

## 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 (VMA)		<b>Intensité</b> : Capacité		<b>Intensité</b> : Puissance	
<b>Thème technique</b> : Pap / Dos		<b>Thème technique</b> : Pap / Dos		<b>Thème technique</b> : Pap / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>400</b> en 50Cr 25 BrasD25 BrasG</p> <p><b>8 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 éduc pap 25 dos</li> <li>• 1 en 25 pap 25 dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8 x 50 r=20"</b> VMA (=allure 400m)</p> <p><b>4 x 100</b> en 25 batt ventral 50 Cr 25 batt dorsal</p> <p><b>8 x 50 r=20"</b> VMA (=allure 400m)</p> <p><b>2 x 200 Pull</b> en 50 3 temps 50 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>600</b> palmes en 50 batt costal 100 au choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>400</b> en 50Cr 25 BrasD25 BrasG</p> <p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 éduc pap 25 dos</li> <li>• 1 en 25 pap 25 dos</li> </ul> <p><b>2 x 200</b> en 50 Cr 100 4N 50 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8 x 50 r=20"</b> VMA (=allure 400m)</p> <p><b>4 x 100</b> en 25 batt ventral 50 Cr 25 batt dorsal</p> <p><b>8 x 50 r=20"</b> VMA (=allure 400m)</p> <p><b>2 x 200 Pull</b> en 50 3 temps 50 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8 x 50 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en VMA</li> <li>• 1 25 pap 25 dos</li> </ul> <p><b>600</b> palmes en 50 batt costal 100 au choix</p> <p><b>200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 4000</b></p>	<p><b>2 x 200</b> en 50 Cr 50 batt avec inspi costal 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 éduc pap 25 dos</li> <li>• 1 en 25 pap 25 dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>A faire 3 fois (1er en plaq, 2nd en Pull, 3ème en NC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 r=20"</li> <li>• 200 r=15"</li> <li>• 100</li> </ul> <p><b>8 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Vite 25 lent</li> <li>• 1 en 25 pap 25 dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>400</b> Palmes en 50 batt costal 50 choix</p> <p><b>TOTAL 3300</b></p>	<p><b>3 x 200</b> en 50 Cr 50 batt avec inspi costal 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 éduc pap 25 dos</li> <li>• 1 en 25 pap 25 éduc dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>A faire 3 fois (1er en plaq, 2nd en Pull, 3ème en NC):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 300 r=20"</li> <li>• 200 r=15"</li> <li>• 100</li> </ul> <p><b>12 x 50 r=15"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Vite 25 lent</li> <li>• 1 en 25 pap 25 dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>600</b> Palmes en 50 batt costal 100 choix</p> <p><b>200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>3 x 100</b> en 75 Cr 25 batt dos</p> <p><b>6 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 éduc pap 25 dos</li> <li>• 1 en 25 pap 25 Cr</li> </ul> <p><b>300</b> Plaq avec 50 3 temps 50 2 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>3 x 100 r=20"</b> en 15 pap 60 Cr 25 Cr vite</p> <p><b>6 x 50 r=15"</b> en 25 Vite 25 récup</p> <p><b>300</b> avec 15m sprint 85 Cr amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> récup en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>4 x 100</b> en 75 Cr 25 batt dos</p> <p><b>8 x 50 Palmes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 éduc pap 25 dos</li> <li>• 1 en 25 pap 25 Cr</li> </ul> <p><b>400</b> Plaq avec 50 3 temps 50 2 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4 x 100 r=20"</b> en 25 pap 50 Cr 25 Cr vite</p> <p><b>8 x 50 r=15"</b> en 25 Vite 25 récup</p> <p><b>400</b> avec 15m sprint 85 Cr amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> récup en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>TOTAL 2600</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 (VMA)		<b>Intensité</b> : Capacité	
<b>Thème technique</b> : Pap / Dos		<b>Thème technique</b> : Pap / Dos		<b>Thème technique</b> : Pap / 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> : 75 Cr / 25 Cr Polo / 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / 25 Dos  <b>6x100 : Palmes</b> : 3 en 50 Educ Dos / 50 Dos 3 en 50 Educ Pap / 50 Cr  <b>2x100 : 4N</b>  <b>Bloc Tempo :</b> <b>2x300 : 1 en Pull Plaquettes / 1 en NC</b> <b>2x200 : 1 en Plaquettes / 1 en NC</b> <b>2x100 : 1 en Pull / 1 en NC</b>  <b>4x150</b> : 50 Batt Planche / 50 Cr / 50 nage au choix  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3400m</b>	<b>2x400</b> : 175 Cr / 25 Cr Polo / 50 Cr / 50 Br / 50 Dos / 50 Pap  <b>6x100 : Palmes</b> : 3 en 50 Educ Dos / 50 Dos 3 en 50 Educ Pap / 50 Cr  <b>4x100 : 4N</b>  <b>Bloc Tempo :</b> <b>2x400 : 1 en Pull Plaquettes / 1 en NC</b> <b>2x300 : 1 en Plaquettes / 1 en NC</b> <b>2x200 : 1 en Pull / 1 en NC</b>  <b>4x150</b> : 50 Batt Planche / 50 Cr / 50 par nage  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 4400m</b>	<b>2x200</b> : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos  <b>12x50</b> : 4 en 25 Educ Dos / 25 Dos 4 en 25 Educ Pap / 25 pap 4 en 25 Cr progressif / 25 Cr EF  <b>400 : Pull</b> : Respi 3 / 7 temps par 50m  <b>9x50</b> : 2 en VMA 1 en 25 Pap / 25 Dos  <b>400 : Palmes</b> : 25 BD / 25 BG / 50 Cr  <b>150 recup</b>  <b>TOTAL : 2400m</b>	<b>2x200</b> : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos  <b>12x50</b> : 4 en 25 Educ Dos / 25 Dos 4 en 25 Educ Pap / 25 pap 4 en 25 Cr progressif / 25 Cr EF  <b>4x100 : 4N</b> : 25 vite par nage  <b>400 : Pull</b> : Respi 3 / 7 temps par 50m  <b>12x50</b> : 2 en VMA 1 en 25 Pap / 25 Dos  <b>400 : Palmes</b> : 25 BD / 25 BG / 50 Cr  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3000m</b>	<b>2 x 150</b> en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 Choix  <b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 pap 25 dos</li> <li>• 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr/> <b>8 x 50r=10"</b> Plaquettes tempo  <b>2 x 200 r=20"</b> tempo  <b>4 x 100 r=15"</b> Pull tempo  <b>4 x 50r=20"</b> en 25 Vite 25 Lent  <hr/> <b>200 récup au choix</b>  <b>TOTAL 2200</b>	<b>4 x 150</b> en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 Choix  <b>8 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 pap 25 dos</li> <li>• 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr/> <b>8 x 50r=10"</b> Plaquettes tempo  <b>2 x 200 r=20"</b> tempo  <b>4 x 100 r=15"</b> Pull tempo  <b>2 x 200 r=20"</b> Tempo  <hr/> <b>4 x 50r=20"</b> en 25 Vite 25 Lent  <hr/> <b>200 récup au choix</b>  <b>TOTAL 3000</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> : Force	<u>Thème de la séance</u> : Travail mixte (Force vitesse)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Travail de force dans une bosse	30' avec alternance travail force (montée et sur le plat) vitesse (en descente)

**SÉANCE COURSE À PIED**

<p align="center"><b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b></p>	<p align="center"><b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b></p>	<p align="center"><b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b></p>
<p><b>Thème de la séance :</b> Puissance (VMA)</p>	<p><b>Thème de la séance :</b> Puissance (VMA)</p>	<p><b>Thème de la séance :</b> Mixte (Capacité - puissance)</p>
<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> <li>- 10' gammes</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x1'30 vma- / 1'30 recup'</li> <li>- 4x1' vma / 1' recup'</li> <li>- 4x30s vma+ / 30s recup'</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>- 25' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 x 1'30 vma- / 1'30 recup'</li> <li>- 5 x 1' vma / 1' recup'</li> <li>- 5 x 30s vma+ / 30s recup'</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>- 5 x 5' tempo r=1'</li> <li>- 4 à 8 x la cavée</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' footing récup</li> </ul>