

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 (VMA)		Intensité : Capacité		Intensité : Puissance (VMA)	
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>12 x 25m r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr avec coulée +++ et - d'inspi possible • 1 au choix <p>3 x 100 en 25 batt ventral 25 batt dorsal 50 Cr ↗</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 50 VMA r=20"</p> <p>200 en 25 Grand chien 50 Cr 25 Choix</p> <p>4 x 50 VMA r=20"</p> <p>200 en 50 3 appuis BD BG 50 Cr</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 Lent</p> <p>200 en 25 Retour coude haut doigts sur l'eau 50 Cr 25 Choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>3 x 100 Palmes en 25 ondul - d'inspi possible 50 Cr 25 choix</p> <p>300 en 50 Cr 25 dos 2 bras 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 25m r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr avec coulée +++ et - d'inspi possible • 1 au choix <p>3 x 100 en 25 batt ventral 25 batt dorsal 50 Cr ↗</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>6 x 50 VMA r=20"</p> <p>300 en 25 Grand chien 50 Cr 25 Choix</p> <p>6 x 50 VMA r=20"</p> <p>300 en 50 3 appuis BD BG 50 Cr</p> <p>6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 Lent</p> <p>300 en 25 Retour coude haut doigts sur l'eau 50 Cr 25 Choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 100 Palmes en 25 ondul - d'inspi possible 50 Cr 25 choix</p> <p>400 en 50 Cr 25 dos 2 bras 25 choix</p> <p>TOTAL 3800</p>	<p>2 x 200 en 100 Cr 50 3 appuis BD BG 50 Choix</p> <p>8 x 50 Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 ondul (coulée+++) - d'inspi possible 25 pap • 1 en 25 batt (coulée+++) - d'inspi possible 25 Crawl <p>100 au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>3 x 100 r=15" Plaquettes Amplitude</p> <p>300 Tempo r=30"</p> <p>3 x 200 r=20" Tempo Pull</p> <p>600 Tempo par 2 relais par 100m</p> <p>4 x 50r=20" en 25 Vite 25 lent</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>2 x 100 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 4200</p>	<p>3 x 200 en 100 Cr 50 3 appuis BD BG 50 Choix</p> <p>10 x 50 Palmes</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 ondul (coulée+++) - d'inspi possible 25 pap • 1 en 25 batt (coulée+++) - d'inspi possible 25 Crawl <p>100 au choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 100 r=15" Plaquettes Amplitude</p> <p>400 Tempo r=30"</p> <p>4 x 200 r=20" Tempo Pull</p> <p>800 Tempo par 2 relais par 100m</p> <p>4 x 50r=20" en 25 Vite 25 lent</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 100 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 4200</p>	<p>300 en 75 Cr 25 Grd Chien</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt (coulée+++) et - d'inspi possible 25 Crawl • 1 en 15 pap 35 dos <p>3 x 100 en 50 Cr progressif 50 Brasse</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>6 x 50 r=15" VMA</p> <p>300 Pull en 100 3 temps 100 2 temps</p> <p>6 x 50 r=15" VMA</p> <p>3 x 100 Palmes en 25 ondul (coulée+++) 50 Crawl 25 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>100 récup au choix</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>300 en 75 Cr 25 Grd Chien</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt (coulée+++) et - d'inspi possible 25 Crawl • 1 en 25 pap 25 dos <p>3 x 100 en 50 Cr progressif 50 Brasse</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>8 x 50 r=15" VMA</p> <p>400 Pull en 100 3 temps 100 2 temps</p> <p>8 x 50 r=15" VMA</p> <p>4 x 100 Palmes en 25 ondul (coulée+++) 50 Crawl 25 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2700</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 : Capacité Tempo		Intensité : Puissance (VMA)		Intensité : Capacité	
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
8x100 : 2 en Cr 1 en 50 Dos / 50 Cr 1 en 50 Br / 50 Cr 4x200 : Palmes : 1 en 50 Batt + gde coulée possible / 150 Cr + gde coulées possible 1 en 50 Ondul + gde coulée possible / 150 Cr 3x100 : Cr progressif 5x300 : Tempo 1 en Pull Plaquettes 1 en Pull 2 en NC 1 en Pull 100 recup au choix TOTAL : 3500m	10x100 : 2 en Cr 1 en 50 Dos / 50 Cr 1 en 50 Br / 50 Cr 1 en 50 Batt / 50 Cr 4x200 : Palmes : 1 en 50 Batt + gde coulée possible / 150 Cr + gde coulées possible 1 en 50 Ondul + gde coulée possible / 150 Cr 6x100 : 1 en 4N 1 en Cr progressif 5x400 : Tempo 1 en Pull Plaquettes 1 en Pull 2 en NC 1 en Pull 300 : 50 Batt / 50 Dos / 50 au choix TOTAL : 4700m	300 : Cr 2x150 : 50 Batt + bras de brasse / 100 Cr 6x50 : Palmes : 1 en 25 ondul V / 25 Ondul D 1 en Cr 5tps 3x100 : 25 progressif / 50 Cr EF / 25 Pap 8x50 : VMA 200 : Batt planche 6x50 : VMA Pull 200 : 50 Cr / 50 Dos 100 recup TOTAL : 2400m	400 : Cr 2x200 : 50 Batt + bras de brasse / 150 Cr 8x50 : Palmes : 1 en 25 ondul V / 25 Ondul D 1 en Cr 5tps 4x100 : 25 progressif / 50 Cr EF / 25 Pap 8x50 : VMA 200 : Batt planche 6x50 : VMA Pull 200 : 50 Cr / 50 Dos 4x50 : VMA 200 recup TOTAL : 3100m	4 x 100 en 50 Cr 25 choix 25 batt 8 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 ondul (coulée+++)- d'inspi possible 25 pap 1 en 25 batt (coulée+++)- d'inspi possible 25 Crawl <hr/> 3 x 100 r=15" Tempo Plaquettes 2 x 300 r=30" tempo 3 x 100 r=15" Tempo Pull 4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 Lent 100 récup au choix TOTAL 2300	6 x 100 en 50 Cr 25 choix 25 batt 8 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 ondul (coulée+++)- d'inspi possible 25 pap 1 en 25 batt (coulée+++)- d'inspi possible 25 Crawl <hr/> 4 x 100 r=15" Tempo Plaquettes 2 x 400 r=30" tempo 4 x 100 r=15" Tempo Pull 4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 Lent 200 récup au choix TOTAL 3000

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> : Puissance (PMA)	<u>Thème de la séance</u> : Puissance (PMA)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
2/3 sorties de niveaux + 8 à 10 fois la cavée !	Travail de puissance en bosse

SÉANCE COURSE À PIED

<p align="center">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p align="center">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas</p>	<p align="center">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas</p>
<p>Thème de la séance : Capacité (tempo)</p>	<p>Thème de la séance : Capacité (tempo)</p>	<p>Thème de la séance : Puissance (VMA)</p>
<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>
<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 2' + 2 x 3' + 4' + 2 x 3' + 3 x 2' - r= 45'' après chaque effort <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 <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4' - 6' - 8' - 6' - 4' - r=1' après chaque effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing 	<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 5 x 300 avec r= 100m et R = 400 en footing <p><u>VMA 15 à 17 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 6 x 300 avec r= 100m et R = 400 en footing <p><u>VMA 18 et + :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 7 x 300 avec r= 100m et R = 400 en footing <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing de récup