

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 : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Br / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 en 50 Cr 25 BD 25 BG 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Br (- de cycles possibles) • 1 en 25 Cr 25 dos 3 x 100 en 25 batt 75 Cr 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en dos (- de cycle possible) • 1 en 25 Cr 25 Br <hr/> 300 Plaquettes amplitudes 3 x 100 r=20" Cr amplitude 300 palmes en 75 Cr 25 dos 6 x 50 r=20" en 35 amplitude 15 sprint 300 en 25 Br 50 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 2700	400 en 50 Cr 25 BD 25 BG 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Br (- de cycles possibles) • 1 en 25 Cr 25 dos 4 x 100 en 25 batt 75 Cr 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en dos (amplitude max) • 1 en 25 Cr 25 Br <hr/> 300 Plaquettes amplitudes 3 x 100 r=20" Cr amplitude 300 Pull avec 50 respi 3T 50 respi 7T 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 amplitude 300 palmes en 75 Cr 25 dos 6 x 50 r=20" en 35 amplitude 15 sprint 300 en 25 Br 50 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3700	2 x 150 en 50 Cr 50 éduc (4 BD 4 BG) 50 Cr 12 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Br (- de cycle) • 1 en dos rattrapé • 2 en Cr 5 temps <hr/> 400 Plaquettes en 25 batt 75 Cr 4 x 100 r=20" avec 6 appuis en sprint / coulée 300 Pull en 50 3T 50 7T 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 amplitude 200 Palmes amplitudes 4 x 50 palmes r=20" crawl ↗ <hr/> 300 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3000	4 x 150 en 50 Cr 50 éduc (4 BD 4 BG) 50 Cr 12 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Br (- de cycle) • 1 en dos rattrapé • 2 en Cr 5 temps <hr/> 6 x 100 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Br 75 Cr • 1 en 75 Cr 25 dos <hr/> 400 Plaquettes en 25 batt 75 Cr 4 x 100 r=20" avec 6 appuis en sprint / coulée 300 Pull en 50 3T 50 7T 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 amplitude 200 Palmes amplitudes 4 x 50 palmes r=20" crawl ↗ <hr/> 300 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3900	300 en 75 Cr 25 Batt 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 Cr amplitude • 1 éduc (Br et dos) <hr/> 200 Cr Pull amplitude 2 x 50 en 15 sprint 35 récup 200 Plaq amplitude 2 x 50 en 15 sprint 35 récup 200 Cr amplitude 2 x 50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 4 x 100 pull 50 Cr 50 Choix TOTAL 1900	300 en 75 Cr 25 Batt 10 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 Cr amplitude • 1 éduc (Br et dos) <hr/> 300 Cr Pull amplitude 4 x 50 en 15 sprint 35 récup 300 Plaq amplitude 4 x 50 en 15 sprint 35 récup 300 Cr amplitude 4 x 50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 4 x 100 pull 50 Cr 50 Choix 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 : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Br / Dos		Thème technique : 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
2x250 : 200 Cr / 25 Br / 25 Dos 4x150 : 1 en 50 Batt Planche / 100 Cr 1 en 50 Jbs de Br Planche / 100 Cr 6x100 : 3 en 25 Educ Dos / 25 Dos / 50 Cr 3 en 25 Educ Br / 25 Br / 50 Cr 8x50 : 3 en 15m sprint / 35m recup 1 en 25 Br / 25 Dos 400 : Palmes : Cr + 5 appuis sprint à chaque passage du 25 et 75m 4x100 : 6 appuis sprint sans inspirer après chaque coulée 100 recup TOTAL : 3000m	2x300 : 200 Cr / 50 Br / 50 Dos 4x150 : 1 en 50 Batt Planche / 100 Cr 1 en 50 Jbs de Br Planche / 100 Cr 6x100 : 3 en 25 Educ Dos / 25 Dos / 50 Cr 3 en 25 Educ Br / 25 Br / 50 Cr 12x50 : 2 en 15m sprint / 35m recup 1 en 25 Br / 25 Dos 600 : Palmes : Cr + 5 appuis sprint à chaque passage du 25 et 75m 6x100 : 6 appuis sprint sans inspirer après chaque coulée 200 recup TOTAL : 3800m	2x200 : 75 Cr / 25 Batt 4x100 : 1 en 25 BDD / 25 BGD / 50 Cr 1 en 4N 8x50 : 4 en 25 Educ Dos / 25 Cr 4 en 25 Educ Br / 25 Cr 4x100 : 25 Dos / 50 Cr progressif / 25 Br 400 : Pull : 5 appuis sprint sans inspirer après chaque poussée sur le 1er mur 8x50 : 3 en 35m EF / 25m sprint 1 en 25 Br / 25 Dos 100 recup TOTAL : 2500m	2x250 : 100 Cr / 25 Batt 5x100 : 1 en 25 BDD / 25 BGD / 50 Cr 1 en 4N 10x50 : 5 en 25 Educ Dos / 25 Cr 5 en 25 Educ Br / 25 Cr 5x100 : 25 Dos / 50 Cr progressif / 25 Br 500 : Pull : 5 appuis sprint sans inspirer après chaque poussée sur le 1er mur 10x50 : 4 en 35m EF / 25m sprint 1 en 25 Br / 25 Dos 100 recup TOTAL : 3100m	300 en 50 Cr 50 5 appuis Cr/Dos 6 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Br (- de cycles) 1 en 25 batt 25 Cr 3 x 100 r=15" en 25 BD 25 BG 50 Cr 5 temps 2 x 200 Plaquettes 150Cr 50dos 2 x 100 r=20" avec 6 appuis en sprint / coulée 400 palmes en 25 batt 75 Cr 4 x 50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 15 sprint 35 recup 1 en Cr amplitude 100 récup au choix TOTAL 2200	400 en 50 Cr 50 5 appuis Cr/Dos 8 x 50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en Br (- de cycles) 1 en 25 batt 25 Cr 4 x 100 r=15" en 25 BD 25 BG 50 Cr 5 temps 2 x 200 Plaquettes 150Cr 50dos 4 x 100 r=20" avec 6 appuis en sprint / coulée 400 palmes en 25 batt 75 Cr 8 x 50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 15 sprint 35 recup 1 en Cr amplitude 100 récup au choix TOTAL 2900

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI

Groupe Homme et Femme : 10h -12h Rdv parking cours Koenig

Thème de la séance : VTT ET MULTI ENCHAINEMENT

CONTENU DE LA SÉANCE

VTT ET MULTI ENCHAINEMENT

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 : Mixte capacité-puissance</p>	<p>Thème de la séance : Mixte capacité-puissance</p>	<p>Thème de la séance : Travail progressif</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"> ● 6 / 5 / 4 / 3 / 2 / 1 Tempo r:1' Puis ● 6 x 100m r=100m <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3 x 2' tempo r=30" + 6' tempo r=1' + 3 x 2' tempo r=30" Puis ● 4 à 6 x la cavée <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"> ● 6' + 2 x 3' + 6 x 1' + 4 x 30" ● r=1' après chaque effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing