

## 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> : Mixte (capacité/puissance)		<b>Intensité</b> : Puissance (Vitesse)		<b>Intensité</b> : Capacité	
<b>Thème technique</b> : Cr (Prise d'appuis + retour aérien)		<b>Thème technique</b> : Cr (Prise d'appuis + retour aérien)		<b>Thème technique</b> : Cr (Prise d'appuis + retour aérien)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>2 x 200</b> en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br</p> <p><b>10 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Grand Chien 25 Cr</li> <li>• 1 en 25 retour coude haut 25 Cr</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>400</b> Tempo plaquette</p> <p><b>2 x 200 r=20"</b> Tempo Pull</p> <p><b>8 x 100 r=15"</b> Tempo</p> <p><b>8 x 50 r=20"</b> en 25 Vite 25 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> en 25 BD 25 BG 100 Cr 50 choix</p> <p><b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b>2 x 250</b> en 100 Cr 75 Br 50 Dos 25 pap</p> <p><b>5 x 100</b> Palmes en 25 batt Ventral 25 Cr 25 ondul 25 pap</p> <p><b>10 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Grand Chien 25 Cr</li> <li>• 1 en 25 retour coude haut 25 Cr</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>400</b> Tempo plaquette</p> <p><b>2 x 200 r=20"</b> Tempo Pull</p> <p><b>8 x 100 r=15"</b> Tempo</p> <p><b>8 x 50 r=20"</b> en 25 Vite 25 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>3 x 200</b> en 25 BD 25 BG 100 Cr 50 choix</p> <p><b>TOTAL 4100</b></p>	<p><b>2 x 200</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos</p> <p><b>6 x 100</b> Palmes en 25 batt 25 BD 25 BG 25 Cr</p> <p><b>2 x 200</b> en 25 Grd chien 75 Cr 25 Retour coude haut 75 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>6 x 50 r=15"</b> Plaquettes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en amplitude</li> <li>• 1 en progressif</li> </ul> <p><b>400</b> avec 6 appuis en sprint / coulée</p> <p><b>4 x 100 r=20"</b> en 25 Vite 50 amplitude 25 vite</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>6 x 50 r=20"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 grand chien 25 Cr</li> <li>• 1 en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> récup en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>2 x 300</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap</p> <p><b>6 x 100</b> Palmes en 25 batt 25 BD 25 BG 25 Cr</p> <p><b>3 x 200</b> en 25 Grd chien 75 Cr 25 Retour coude haut 75 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8 x 50 r=15"</b> Plaquettes</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en amplitude</li> <li>• 1 en progressif</li> </ul> <p><b>600</b> avec 6 appuis en sprint / coulée</p> <p><b>6 x 100 r=20"</b> en 25 Vite 50 amplitude 25 vite</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 25 grand chien 25 Cr</li> <li>• 1 en 15 sprint 35 amplitude</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> récup en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>TOTAL 4000</b></p>	<p><b>2 x 200</b> en 150 Cr 50 Br</p> <p><b>4 x 100</b> Cr en 50 Cr 50 -de coups de bras</p> <p><b>4 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 BD 25 BG</li> <li>• 1 en 25 Cr polo 25 Cr</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4 x 150 r=30"</b> tempo</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>2 x 200</b> en 150 Cr Pull 50 batt</p> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>3 x 200</b> en 100Cr 100 4N</p> <p><b>5 x 100</b> Cr en 50 Cr 50 -de coups de bras</p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 BD 25 BG</li> <li>• 1 en 25 Cr polo 25 Cr</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>6 x 150 r=30"</b> tempo</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>2 x 200</b> en 150 Cr Pull 50 batt</p> <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> : VMA		<b>Intensité</b> : Tempo		<b>Intensité</b> : Mixte (capacité/puissance)	
<b>Thème technique</b> : Retour aérien		<b>Thème technique</b> : Prise d'appuis		<b>Thème technique</b> : Cr (Prise d'appuis + retour aérien)	
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>4x100</b> : 75 Cr / 25 batt prog <b>4x100</b> : 50 Educ RA / 50 Cr <b>3x100</b> : 4N <b>8x50</b> : 1 en 35 VMA / 15 récup 1 en 25 Pap / 25 Dos <b>2x300</b> : <b>Pull</b> : 50 respi 3 tps / 50 respi 6 tps / 50 progressif <b>8x50</b> : 1 en 35 VMA / 15 recup 1 en 25 Br / 25 Dos <b>3x100</b> : 1 en 50 VMA / 50 recup <b>200</b> recup  <b>TOTAL : 3000m</b>	<b>4x150</b> : 125 Cr / 25 batt prog <b>6x100</b> : 50 Educ RA / 50 Cr <b>6x100</b> : 4N <b>8x50</b> : 1 en 35 VMA / 15 récup 1 en 25 Pap / 25 Dos <b>2x300</b> : <b>Pull</b> : 50 respi 3 tps / 50 respi 6 tps / 50 progressif <b>8x50</b> : 1 en 35 VMA / 15 recup 1 en 25 Br / 25 Dos <b>6x100</b> : 1 en 4N 1 en 50 VMA / 50 recup <b>200</b> recup  <b>TOTAL : 4000m</b>	<b>4x150</b> : 100 Cr / 25 jbs / 25 NC 1 par nage <b>12x50</b> : 1 en Grand chien 1 en Cr 1 en DAV 1 en Dos <b>200</b> : 50 progressif / 50 recup <b>10x100</b> : <b>Tempo D:1'45</b> 2 en <b>Pull Plaquettes</b> 2 en <b>Pull</b> 3 en NC 3 en matériel au choix <b>200</b> : 50 Dos / 50 Br / 100 Cr  <b>TOTAL : 2600m</b>	<b>4x150</b> : 100 Cr / 25 jbs / 25 NC 1 par nage <b>12x50</b> : 1 en Grand chien 1 en Cr 1 en DAV 1 en Dos <b>2x200</b> : 1 en 4N 1 en 50 progressif / 50 recup <b>12x100</b> : <b>Tempo D:1'45</b> 3 en <b>Pull Plaquettes</b> 3 en <b>Pull</b> 3 en NC 3 en matériel au choix <b>400</b> : 50 Dos / 50 Br / 100 Cr  <b>TOTAL : 3200m</b>	<b>200</b> 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos <b>4 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 grand chien 25 Cr</li> <li>1 en 25 bras tendus 25 Cr</li> </ul> <hr/> <b>300</b> tempo Plaquettes <b>2 x 200 r=20"</b> tempo <b>300</b> tempo Pull <b>4 x 100 r=15"</b> tempo <hr/> <b>6 x 50 r=20"</b> en 25 vite 25 lent <hr/> <b>200</b> en 25 BD 25 BG 50 Cr <b>TOTAL 2300</b>	<b>300</b> 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap <b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25 grand chien 25 Cr</li> <li>1 en 25 bras tendus 25 Cr</li> </ul> <hr/> <b>400</b> tempo Plaquettes <b>2 x 200 r=20"</b> tempo <b>400</b> tempo Pull <b>4 x 100 r=15"</b> tempo <hr/> <b>8 x 50 r=20"</b> en 25 vite 25 lent <hr/> <b>2 x 150</b> en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 choix <b>TOTAL 2800</b>

## **SÉANCE CYCLISME**

**SAMEDI**

**Groupe Homme et Femme : 10h - 12h Rdv parking cours Koenig pour toutes et tous**

**Thème de la séance : AU choix Bike and run ou travail d'intensité en VTT**

### **CONTENU DE LA SÉANCE**

**AU CHOIX : BIKE AND RUN OU TRAVAIL INTENSITE EN VTT A LA VALLEE DES JARDINS**

### SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<b>Thème de la séance :</b> Progressif	<b>Thème de la séance :</b> Mixte (capacité-puissance)	<b>Thème de la séance :</b> Puissance (VMA)
<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> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 8' Tempo r:2'</li> <li>● 6' Tempo+ r:2'</li> <li>● 4' Seuil r:2'</li> <li>● 2' Seuil+ r:2'</li> <li>● 1' VMA</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' recup</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>● 4' tempo r=1'</li> <li>● 4 x (30" VMA - 30" récup)</li> <li>● 4' tempo r=1'</li> <li>● 4 x (30" VMA - 30" récup)</li> <li>● 4' tempo r=1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' récup</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 40' footing + gammes + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b>VMA 14 et moins :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 6 x 300 r=100m + 6 x 200 r=temps d'effort R=400</li> </ul> <p><b>VMA 15 à 17 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 7 x 300 r=100m + 7 x 200 r=temps d'effort</li> </ul> <p><b>VMA 18 et plus :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 8 x 300 r=100m + 8 x 200 r=temps d'effort</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' footing récup</li> </ul>