

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

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI

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

Thème de la séance : Multi Enchaînements

CONTENU DE LA SÉANCE

MULTI ENCHAÎNEMENTS VTT CAP

SÉANCE COURSE À PIED

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

