

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 : Br / Pap		Thème technique : Br / Pap		Thème technique : Br / Pap	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>2 x 200 en 150 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Br (- de cycle) 25 Cr • 1 en 25 pap (- de cycle) 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 150 r=20" plaquettes tempo</p> <p>4 x 50 r=20" en 20 Pap 30 Cr amplitude</p> <p>6 x 100 r=15" Tempo</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 Cr vite 25 Br</p> <p>2 x 200 r=30" Pull Tempo</p> <p>4 x 50 r=20" avec 5 appuis en sprint / coulée</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3100</p>	<p>3 x 200 en 150 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Br (- de cycle) 25 Cr • 1 en 25 pap (- de cycle) 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 150 r=20" plaquettes tempo</p> <p>4 x 50 r=20" en 20 pap Vite 30 Cr amplitude</p> <p>6 x 100 r=15" Tempo</p> <p>4 x 50 r=20" en 25 Cr vite 25 Br</p> <p>3 x 200 r=30" Pull Tempo</p> <p>4 x 50 r=20" avec 5 appuis en sprint / coulée</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>400 palmes en 25 ondul 25 pap 50 choix</p> <p>200 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 4000</p>	<p>6 x 100r=10" Palmes en 50 Cr 50 batt bras en opposition</p> <p>4 x 50 r=10" Palmes en 25 pap (- de cycle) 25 choix</p> <p>4 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Br (- de cycle) • 1 en Cr ↗ <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>400 Plaquettes avec 6 appuis en sprint chaque passage au 25m</p> <p>2 x 200 r=30" en 50↗ 50 Cr 50↗ 50 Br</p> <p>4 x 100 r=20" Pull en 75 Cr amplitude 25 Vite</p> <p>8 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 pap 35 Cr • 1 en 25 Br 25 Cr vite <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>2 x 200 r=30" en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3000</p>	<p>6 x 100r=10" Palmes en 50 Cr 50 batt bras en opposition</p> <p>6 x 50 r=10" Palmes en 25 pap (- de cycle) 25 choix</p> <p>6 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Br (- de cycle) • 1 en Cr ↗ <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>600 Plaquettes avec 6 appuis en sprint chaque passage au 25m</p> <p>3 x 200 r=30" en 50↗ 50 Cr 50↗ 50 Br</p> <p>6 x 100 r=20" Pull en 75 Cr amplitude 25 Vite</p> <p>12 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 Cr • 1 en 25 Br 25 Cr vite <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>2 x 300 r=30" en 100 Cr 50 Choix TOTAL 4200</p>	<p>4 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Br 50 dos <p>2 x 200 Palmes en 50 ondulation 100 Cr 50 batt dos</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>2 x 200 r=30" tempo allure M</p> <p>200 Pull récup</p> <p>4 x 100 r=20" tempo allure S</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>300 récup au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Br 50 dos <p>2 x 200 Palmes en 50 ondulation 100 Cr 50 batt dos</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>2 x 300 r=30" tempo allure M</p> <p>200 Pull récup</p> <p>6 x 100 r=20" tempo allure S</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>300 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 : Puissance (VMA)		Intensité : Capacité		Intensité : Mixte (Capacité-Puissance)	
Thème technique : Pap / Br		Thème technique : Pap / Br		Thème technique : Pap / Br	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 : Cr 2x200 : 50 Batt / 150 Cr - Cp de bras 4x100 : Palmes : 25 Educ Pap / 25 pap / 50 Cr 4x100 : 25 Educ Br / 25 Br / 50 Cr 8x50 : 1 en VMA 1 en 25 Br / 25 Dos 4x100 : 50 VMA / 50 recup 8x50 : 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en 25 VMA / 25 recup 200 : Pull : Cr relâché TOTAL : 3000m	400 : Cr 3x200 : 50 Batt / 150 Cr - Cp de bras 4x100 : Palmes : 25 Educ Pap / 25 pap / 50 Cr 4x100 : 25 Educ Br / 25 Br / 50 Cr 8x50 : 1 en VMA 1 en 25 Br / 25 Dos 4x100 : 4N 6x100 : 50 VMA / 50 recup 8x50 : 1 en 25 Pap Vite / 25 Dos 1 en 25 VMA / 25 recup 400 : Pull : Cr relâché TOTAL : 4000m	8x100 : 50 Cr / 25 jbs / 25 NC 2 par nage 6x50 : 1 en 2mvt Jbs Br / 1 mvt bras de Br 1 en Cr 6x50 : 1 en 1mvt pap 1mvt Br 1 en Cr progressif Bloc Tempo à faire 3x : 200 / 100 1 en Pul / 1 en NC / 1 en Pull 2x100 : 4N 100 recup TOTAL : 2600m	8x100 : 50 Cr / 25 jbs / 25 NC 2 par nage 8x50 : 1 en 2mvt Jbs Br / 1 mvt bras de Br 1 en Cr 8x50 : 1 en 1mvt pap 1mvt Br 1 en Cr progressif Bloc Tempo à faire 4x : 200 / 100 1 en Pul / 1 en NC / 1 en Pull / 1 en NC 4x100 : 4N 200 recup TOTAL : 3400m	3 x 200 r=20" Palmes 50 Cr 50 batt costal 50 Cr 50 batt dorsal 4 x 50 Palmes r=15" en 15 pap 35 Cr 2 x 100 r=15" en 50 Br (- de cycle) 50 Cr 200 pull tempo 2 x 50r=20" en 25 amplitude 25 Vite 200 tempo 2 x 50r=20" en 25 Vite 25 cr ampli 200 Plaquettes tempo 2 x 50 r=20" en 25 pap 25 Br 200 Tempo 2 x 50 ↗ r=20" 100 récup au choix TOTAL 2300	3 x 200 r=20" Palmes 50 Cr 50 batt costal 50 Cr 50 batt dorsal 6 x 50 Palmes r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en pap (-de cycle) • 1 en Cr ↗ 3 x 100 r=15" en 50 Br (- de cycle) 50 Cr 300 pull tempo 2 x 50r=20" en 25 amplitude 25 Vite 300 tempo 2 x 50r=20" en 25 Vite 25 cr ampli 300 Plaquettes tempo 2 x 50 r=20" en 25 pap 25 Br 300 Tempo 2 x 50 ↗ r=20" 100 récup au choix TOTAL 2900

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 séance VTT

CONTENU DE LA SÉANCE

AU CHOIX BIKE AND RUN OU SÉANCE VTT

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Mixte (Capacité - Puissance)	Thème de la séance : Mixte (Capacité - Puissance)	Thème de la séance : Allure progressive
<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"> - 6' Tempo r:2' - 4' Tempo r:1' - 6' Tempo r:2' - 4' Tempo r:1' - 6x20s Vite /40s recup <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5' 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' tempo r=1' + 8' tempo r=2' + 4' tempo - 4 à 6 fois la cavée <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 15' 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"> - 2 x 4' + 4 x 2' + 8 x 45'' - r=1' après chaque effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 15' footing