

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 (VMA)		Intensité : Capacité	
Thème technique : Cr		Thème technique : Cr		Thème technique : Cr	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>4 x 100 en 50 Cr 25 Dos 25 Br</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 poings fermés 25 Cr • 1 en 25 BD 25 BG <p>2 x 300 palmes en 50 batt bras en opposition 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 50 r=30" 25 lent 25 Vite</p> <p>2 x 200 r=20" Tempo 1 en Pull 1 en NC</p> <p>4 x 50 r=30" en 25 vite 25 lent</p> <p>2 x 200 r=45" 1 en Pla 1 en NC</p> <p>4 x 50 r=30" en 35 Vite 15 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>2 x 200 en 50 Cr 50 dos 50 Cr 50 Br TOTAL 3200</p>	<p>4 x 100 en 50 Cr 25 Dos 25 Br</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 poings fermés 25 Cr • 1 en 25 BD 25 BG <p>2 x 300 palmes en 50 batt bras en opposition 100 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 50 r=30" 25 pap 25 Cr ↗</p> <p>4 x 200 r=20" Tempo 1 en Pull 1 en NC</p> <p>4 x 50 r=30" en 25 Cr ↗ 25 pap</p> <p>2 x 400 r=45" 1 en Pla 1 en NC</p> <p>4 x 50 r=30" en 35 Vite 15 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>2 x 300 en 100 Cr 50 dos 100 Cr 50 Br TOTAL 4200</p>	<p>3 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Br 75 Cr • 1 en 25 pap 75 Cr <p>4 x 150 en 50 Cr 50 éduc (3BD 3 BG) 50 Cr ↗</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>6 X 50 r=20" VMA</p> <p>300 Pull en 50 3T 50 5T</p> <p>6 x 50 r=20" VMA</p> <p>300 en 25 batt 75 Cr</p> <p>6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 amplitude</p> <p>300 palmes en 50 batt bras opposition 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>200 en 50 Cr 50 choix TOTAL 3200</p>	<p>4 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Br 75 Cr • 1 en 25 pap 75 Cr • 1 en 25 pap 75 Cr <p>4 x 150 en 50 Cr 50 éduc (3BD 3 BG) 50 Cr ↗</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>8 X 50 r=20" VMA</p> <p>400 Pull en 50 3T 50 5T</p> <p>8 x 50 r=20" VMA</p> <p>400 en 25 batt 75 Cr</p> <p>8 x 50 r=20" en 25 Vite 25 amplitude</p> <p>400 palmes en 50 batt bras opposition 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>2 x 200 en 50 Cr 50 choix TOTAL 4200</p>	<p>2 x 200r=20" en 50 Br 100Cr 50 Dos</p> <p>6 x 50r=15" Palmes éduc Crawl</p> <p>200 Pull 100 3T 100 5T</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>3 x 100 r=15" Tempo</p> <p>2 x 150r=20" Pull Tempo</p> <p>300 Tempo Plaquettes</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>200 Palmes récup en 50 Cr 50 batt dos TOTAL 2000</p>	<p>3 x 200r=20" en 50 Br 100Cr 50 Dos</p> <p>8 x 50r=15" Palmes éduc Crawl</p> <p>300 Pull 100 3T 100 5T 100 7T</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>4 x 100 r=15" Tempo</p> <p>2 x 200r=20" Pull Tempo</p> <p>400 Tempo Plaquettes</p> <hr style="border: 0.5px solid #00b0f0;"/> <p>300 Palmes récup en 50 Cr 50 batt dos TOTAL 2800</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 : Alignement		Thème technique : Alignement		Thème technique : Cr	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x200 : 100 Cr / 50 Dos / 50 Cr rattrapé 4x100 : 50 Educ Alignement / 50 Cr 400 : Palmes : 25 Batt / 25 BD / 25 BG / 125 Cr 6x50 : 1 en Progressif 1 en 25 Dos / 25 Br Bloc VMA à faire 2x : 2x100 : VMA 4x50 : VMA 100 : recup au choix 400 : Pull : Respi 2/3/5/6/7 100 recup TOTAL : 3000m	2x250 : 150 Cr / 50 Dos / 50 Cr rattrapé 5x100 : 50 Educ Alignement / 50 Cr 600 : Palmes : 25 Batt / 25 BD / 25 BG / 75 Cr 8x50 : 1 en Progressif 1 en 25 Pap / 25 Dos Bloc VMA à faire 2x : 3x100 : VMA 6x50 : VMA 200 : recup au choix 400 : Pull : Respi 2/3/5/6/7 100 recup TOTAL : 4100m	2x200 : 75 Cr / 25 Batt + mvt de bras pour inspirer / 75 Cr / 25 Dos 6x50 : 1 en 25 Batt bras le long du corps / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Br 4x100 : Palmes : 50 Educ Alignement / 50 Cr 6x50 : 1 en 25 Cr progressif / 25 recup 1 en 25 Batt progressif / 25 Cr 300 : Tempo : Pull 200 : Tempo 300 : Tempo 200 : Tempo : Pull 2x100 : 1 en 4N 1 en recup au choix TOTAL : 2600m	2x200 : 75 Cr / 25 Batt + mvt de bras pour inspirer / 75 Cr / 25 Dos 8x50 : 1 en 25 Batt bras le long du corps / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Br 4x100 : Palmes : 50 Educ Alignement / 50 Cr 8x50 : 1 en 25 Cr progressif / 25 recup 1 en 25 Batt progressif / 25 Cr 300 : Tempo : Pull 200 : Tempo 100 : Tempo : Pull 300 : Tempo 200 : Tempo : Pull 100 : Tempo 2x200 : 1 en 4N 1 en recup au choix TOTAL : 3200m	200 en 25 batt 75 Cr 2 x 100 4N 200 en 50 Cr 50 5 appuis CR 5 appuis Dos 4 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc (3 appuis 2 inspi) • 1 en Cr ↗ <hr/> 300 Plaquettes Tempo 3 x 100 r=20" en 25 Vite 25 Lent 300 Pull Tempo 3 x 100 r=20" en 50 Cr ↗50 Choix 100 récup au choix TOTAL 2100	300 en 25 batt 75 Cr 3 x 100 4N 300 en 50 Cr 50 5 appuis CR 5 appuis Dos 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc (3 appuis 2 inspi) • 1 en Cr ↗ <hr/> 300 Plaquettes Tempo 3 x 100 r=20" en 25 Vite 25 Lent 300 Pull Tempo 3 x 100 r=20" en 50 Cr ↗50 Choix 300 Tempo 100 récup au choix TOTAL 2800

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 Circuit VTT

CONTENU DE LA SÉANCE

AU CHOIX BIKE AND RUN OU TRAVAIL SUR CIRCUIT EN 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 : Progressif	Thème de la séance : Mixte (Capacité-Puissance)	Thème de la séance : Puissance (VMA)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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"> - 2x6' Tempo / Tempo+ - 2x3' Seuil / Seuil+ - 2x1' VMA - R: 2' <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"> - 6' tempo r=1' - 6 x (20" VMA - 40" recup) - 6' tempo r=1' - 6 x (20" VMA - 40" recup) - 6' tempo <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing recup 	<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"> • 2 x 4 x 400 r=1'10" R =400m <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 5 x 400 r=1' R=400m <p>VMA 18 et plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 6 x 400 r=50" R=400m <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing recup