

## 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 (VMA)		<b>Intensité</b> : Capacité (Tempo)	
<b>Thème technique</b> : Br / Dos		<b>Thème technique</b> : Br / Dos		<b>Thème technique</b> : Br / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>600</b> Palmes en 50 Cr 25 batt 25 dos</p> <p><b>4 x 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50 nage hybride Br/Cr - 50 Cr</li> <li>• 1 en 50 Br (- de cycle) 50 Dos</li> </ul> <p><b>6 x 50</b> en 25 Cr ↗ 25 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>300 r=30"</b> Plaquettes en 250 tempo 50 Cr ↗</p> <p><b>6 x 100 r=15"</b> Pull en 15 sprint 85 tempo</p> <p><b>12 x 50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en batt planche</li> <li>• 1 au choix</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>300</b> en 50 Cr 50 Br 50 Dos <b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b>600</b> Palmes en 50 Cr 25 batt 25 dos</p> <p><b>6 x 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50 nage hybride Br/Cr - 50 Cr</li> <li>• 1 en 50 Br (- de cycle) 50 Dos</li> </ul> <p><b>6 x 50</b> en 25 Cr ↗ 25 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>2 x 300 r=30"</b> Plaquettes en 250 tempo 50 Cr ↗</p> <p><b>3 x 200r=20"</b> en 50 pap 150 Tempo</p> <p><b>6 x 100 r=15"</b> Pull en 15 sprint 85 tempo</p> <p><b>12 x 50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en batt planche</li> <li>• 1 au choix</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>300</b> en 50 Cr 50 Br 50 Dos <b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>2 x 200</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en 50 Br 50 Cr 50 Dos 50 Cr</li> </ul> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Hybride Br/Cr</li> <li>• 1 en 5 appuis Cr 5 appuis dos</li> </ul> <p><b>3 x 100</b> en 50 Cr ↗ 50 Choix</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>2 x 200 r=30"</b> Pull en 50 VMA 50 amplitude</p> <p><b>100</b> récup au choix</p> <p><b>600</b> en 75 VMA 75 Amplitude</p> <p><b>200</b> récup au choix</p> <p><b>4 x 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr ↗</li> <li>• 1 en 50 Br 50 Dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>200</b> en 50 batt pull dans les mains 50 Cr Pull remplacé <b>TOTAL 3200</b></p>	<p><b>4 x 200</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en 50 Br 50 Cr 50 Dos 50 Cr</li> </ul> <p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Hybride Br/Cr</li> <li>• 1 en 5 appuis Cr 5 appuis dos</li> </ul> <p><b>4 x 100</b> en 50 Cr ↗ 50 Choix</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>3 x 200 r=30"</b> Pull en 50 VMA 50 amplitude</p> <p><b>200</b> récup au choix</p> <p><b>600</b> en 75 VMA 75 Amplitude</p> <p><b>200</b> récup au choix</p> <p><b>6 x 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr ↗</li> <li>• 1 en 50 Br 50 Dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>400</b> en 50 batt pull dans les mains 50 Cr Pull remplacé <b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>400</b> 75 Cr 25 batt + bras de Br</p> <p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr</li> <li>• 1 en 25 Cr 25 dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>8 x 50 r=5"</b> Plaquettes Tempo</p> <p><b>400</b> tempo</p> <p><b>4 x 100 r=15"</b> Tempo Pull</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>100</b> récup au choix <b>TOTAL 2100</b></p>	<p><b>400</b> 75 Cr 25 batt + bras de Br</p> <p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr</li> <li>• 1 en 25 Cr 25 dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>4 x 100</b> en 50 Cr 5 T 50 Cr ↗</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>10 x 50 r=5"</b> Plaquettes Tempo</p> <p><b>500</b> tempo</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>5 x 100 r=15"</b> Tempo Pull</p> <hr style="border: 0.5px solid black;"/> <p><b>100</b> récup au choix <b>TOTAL 2800</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> : Puissance (VMA)		<b>Intensité</b> : Capacité (Tempo)		<b>Intensité</b> : Mixte (capacité - puissance)	
<b>Thème technique</b> : Dos / Br		<b>Thème technique</b> : Dos / Br		<b>Thème technique</b> : 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
<b>4x150</b> : 75 Cr / 25 Br / 25 Dos . 25 Pap  <b>2x200</b> : Pull : 50 Educ PA / 100 Cr / 50 Dos  <b>4x100</b> : 1 en 50 jbs Br / 50 Cr 1 en 50 Educ Br / 50 Cr  <b>Bloc à faire 3x :</b> <b>4x100 : VMA r:30s</b> <b>200</b> : 50 Batt / 50 Dos / 50 Br / 50 Cr  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 3300m</b>	<b>4x150</b> : 75 Cr / 25 Br / 25 Dos . 25 Pap  <b>2x200</b> : Pull : 50 Educ PA / 100 Cr / 50 Dos  <b>6x100</b> : 1 en 50 jbs Br / 50 Cr 1 en 50 Educ Br / 50 Cr  <b>Bloc à faire 3x :</b> <b>5x100 : VMA D:1'45</b> <b>300</b> : 100 Batt planche / 50 Dos / 50 Br / 100 Cr  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 4100m</b>	<b>2x200</b> : 100 Cr / 25 Batt Dos /25 Dos / 25 jbs Br / 25 Br  <b>4x100 : Palmes</b> : 50 Toupie / 25 Dos / 25 Cr  <b>4x100</b> : 50 Educ Br / 25 Br / 25 Cr  <b>Bloc à faire 3x :</b> <b>300 Tempo r:30s</b> <b>100 Tempo+ r:15s</b>  <b>2x200</b> : 50 Cr / 25 Br / 25 Dos  <b>TOTAL : 2800m</b>	<b>2x300</b> : 200 Cr / 25 Batt Dos /25 Dos / 25 jbs Br / 25 Br  <b>4x100 : Palmes</b> : 50 Toupie / 25 Dos / 25 Cr  <b>4x100</b> : 50 Educ Br / 25 Br / 25 Cr  <b>Bloc à faire 3x :</b> <b>400 Tempo D:6'15</b> <b>100 Tempo+ D:1'45</b>  <b>2x300</b> : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos  <b>TOTAL : 3500m</b>	<b>4 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr 2( dos 25 Cr</li> </ul> <b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en hybride Br/Cr</li> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr</li> <li>• 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr/> <b>300r=30"</b> Plaquettes tempo <b>200r=20"</b> Pull tempo <b>5 x 100r=15"</b> Tempo <b>6 x 50 r=20"</b> avec 8 appuis en sprint au 25m <hr/> <b>200 50 Cr 50 Br 50 Dos 50 Cr</b> <b>TOTAL 2200</b>	<b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr</li> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr 2( dos 25 Cr</li> </ul> <b>12 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en hybride Br/Cr</li> <li>• 1 en 25 Br 25 Cr</li> <li>• 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr/> <b>300r=30"</b> Plaquettes tempo <b>200r=20"</b> Pull tempo <b>5 x 100r=15"</b> Tempo <b>6 x 50 r=20"</b> avec 8 appuis en sprint au 25m <hr/> <b>300 en 50 Cr 50 Br 50 Dos</b> <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 : Bike and Run et VTT**

**CONTENU DE LA SÉANCE**

AU CHOIX BIKE AND RUN ET VTT

### 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> Mixte (Tempo / VMA)	<b>Thème de la séance :</b> Mixte (Capacité / Puissance)	<b>Thème de la séance :</b> Intensité progressive
<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>- 5' Tempo r:1'</li> <li>- 5x30/30</li> <li>- 5' Tempo r:1'</li> <li>- 5x30/30</li> <li>- 5' Tempo</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' footing</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>- 2 x 2' tempo r=30"</li> <li>- 2 x 3' tempo r=45"</li> <li>- 2 x 4' Tempo r=1'</li> <li>- 4 à 6 fois la cavée</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' footing</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>- 5' / 4' / 3' / 2' / 1' avec r=1'</li> <li>- 6 x (40" VMA - 40" récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' footing</li> </ul>