

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 (Tempo)	
Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Br / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>600 Palmes en 50 Cr 25 batt 25 dos</p> <p>4 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 nage hybride Br/Cr - 50 Cr • 1 en 50 Br (- de cycle) 50 Dos <p>6 x 50 en 25 Cr ↗ 25 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>300 r=30" Plaquettes en 250 tempo 50 Cr ↗</p> <p>6 x 100 r=15" Pull en 15 sprint 85 tempo</p> <p>12 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt planche • 1 au choix <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>300 en 50 Cr 50 Br 50 Dos TOTAL 3100</p>	<p>600 Palmes en 50 Cr 25 batt 25 dos</p> <p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 nage hybride Br/Cr - 50 Cr • 1 en 50 Br (- de cycle) 50 Dos <p>6 x 50 en 25 Cr ↗ 25 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>2 x 300 r=30" Plaquettes en 250 tempo 50 Cr ↗</p> <p>3 x 200r=20" en 50 pap 150 Tempo</p> <p>6 x 100 r=15" Pull en 15 sprint 85 tempo</p> <p>12 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en batt planche • 1 au choix <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>300 en 50 Cr 50 Br 50 Dos TOTAL 4200</p>	<p>2 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Br 50 Cr 50 Dos 50 Cr <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Hybride Br/Cr • 1 en 5 appuis Cr 5 appuis dos <p>3 x 100 en 50 Cr ↗ 50 Choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>2 x 200 r=30" Pull en 50 VMA 50 amplitude</p> <p>100 récup au choix</p> <p>600 en 75 VMA 75 Amplitude</p> <p>200 récup au choix</p> <p>4 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 50 Br 50 Dos <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>200 en 50 batt pull dans les mains 50 Cr Pull remplacé TOTAL 3200</p>	<p>4 x 200</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 50 Br 50 Cr 50 Dos 50 Cr <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Hybride Br/Cr • 1 en 5 appuis Cr 5 appuis dos <p>4 x 100 en 50 Cr ↗ 50 Choix</p> <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>3 x 200 r=30" Pull en 50 VMA 50 amplitude</p> <p>200 récup au choix</p> <p>600 en 75 VMA 75 Amplitude</p> <p>200 récup au choix</p> <p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 50 Br 50 Dos <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>400 en 50 batt pull dans les mains 50 Cr Pull remplacé TOTAL 4200</p>	<p>400 75 Cr 25 batt + bras de Br</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Br 25 Cr • 1 en 25 Cr 25 dos <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>8 x 50 r=5" Plaquettes Tempo</p> <p>400 tempo</p> <p>4 x 100 r=15" Tempo Pull</p> <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>100 récup au choix TOTAL 2100</p>	<p>400 75 Cr 25 batt + bras de Br</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Br 25 Cr • 1 en 25 Cr 25 dos <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>4 x 100 en 50 Cr 5 T 50 Cr ↗</p> <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>10 x 50 r=5" Plaquettes Tempo</p> <p>500 tempo</p> <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>5 x 100 r=15" Tempo Pull</p> <hr style="border: 0.5px solid #FF00FF;"/> <p>100 récup au choix 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 (Tempo)		Intensité : Mixte (capacité - puissance)	
Thème technique : Dos / Br		Thème technique : Dos / Br		Thème technique : 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
4x150 : 75 Cr / 25 Br / 25 Dos . 25 Pap 2x200 : Pull : 50 Educ PA / 100 Cr / 50 Dos 4x100 : 1 en 50 jbs Br / 50 Cr 1 en 50 Educ Br / 50 Cr Bloc à faire 3x : 4x100 : VMA r:30s 200 : 50 Batt / 50 Dos / 50 Br / 50 Cr 100 recup TOTAL : 3300m	4x150 : 75 Cr / 25 Br / 25 Dos . 25 Pap 2x200 : Pull : 50 Educ PA / 100 Cr / 50 Dos 6x100 : 1 en 50 jbs Br / 50 Cr 1 en 50 Educ Br / 50 Cr Bloc à faire 3x : 5x100 : VMA D:1'45 300 : 100 Batt planche / 50 Dos / 50 Br / 100 Cr 100 recup TOTAL : 4100m	2x200 : 100 Cr / 25 Batt Dos /25 Dos / 25 jbs Br / 25 Br 4x100 : Palmes : 50 Toupie / 25 Dos / 25 Cr 4x100 : 50 Educ Br / 25 Br / 25 Cr Bloc à faire 3x : 300 Tempo r:30s 100 Tempo+ r:15s 2x200 : 50 Cr / 25 Br / 25 Dos TOTAL : 2800m	2x300 : 200 Cr / 25 Batt Dos /25 Dos / 25 jbs Br / 25 Br 4x100 : Palmes : 50 Toupie / 25 Dos / 25 Cr 4x100 : 50 Educ Br / 25 Br / 25 Cr Bloc à faire 3x : 400 Tempo D:6'15 100 Tempo+ D:1'45 2x300 : 100 Cr / 25 Br / 25 Dos TOTAL : 3500m	4 x 100 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Br 25 Cr 2(dos 25 Cr 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en hybride Br/Cr • 1 en 25 Br 25 Cr • 1 en Cr 7 temps <hr/> 300r=30" Plaquettes tempo 200r=20" Pull tempo 5 x 100r=15" Tempo 6 x 50 r=20" avec 8 appuis en sprint au 25m 200 50 Cr 50 Br 50 Dos 50 Cr TOTAL 2200	6 x 100 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en 25 Br 25 Cr 2(dos 25 Cr 12 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en hybride Br/Cr • 1 en 25 Br 25 Cr • 1 en Cr 7 temps <hr/> 300r=30" Plaquettes tempo 200r=20" Pull tempo 5 x 100r=15" Tempo 6 x 50 r=20" avec 8 appuis en sprint au 25m 300 en 50 Cr 50 Br 50 Dos TOTAL 2800

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