

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : Mixte (capacité - Puissance)		Intensité : Puissance (VMA)		Intensité : Capacité	
Thème technique : Crawl		Thème technique : Crawl		Thème technique : Crawl	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>2 x 150 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 dos</p> <p>12 x 50 r=10" avec 1 en éduc Crawl 1 en Cr 5 temps</p> <p>300 Pull en 50 batt ventral (pull dans les mains) 200 Cr 3T 50 batt dorsal</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 150 r=15" Tempo (2 en p</p> <p>4 x 100 r=30" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>4 x 150 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 dos</p> <p>12 x 50 r=10" avec 1 en éduc Crawl 1 en Cr 5 temps</p> <p>2 x 300 Pull en 50 batt ventral (pull dans les mains) 200 Cr 3T 50 batt dorsal</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 200 r=15" Tempo (2 en p</p> <p>6 x 100 r=30" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 4200</p>	<p>2 x 200 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 Cr 50 Choix</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt 25 Cr • 1 en Cr 5T <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 100 r=15" Plaqa amplitude</p> <p>600 en 50 VMA 50 amplitude</p> <p>3 x 100 Palmes en 50 batt 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2100</p>	<p>3 x 200 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 Cr 50 Choix</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt 25 Cr • 1 en Cr 7T <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 100 r=15" Plaqa amplitude</p> <p>800 en 50 VMA 50 amplitude</p> <p>4 x 100 Palmes en 50 batt 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>400 en 50 Cr 50 3 BD 3 BG</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 25 grd chien 25 Cr • 1 25 batt 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>9 x 100 r=15" Tempo (1 en Pull et 2 en NC)</p> <p>6 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>400 en 50 Cr 50 3 BD 3 BG</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 25 grd chien 25 Cr • 1 25 batt 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>12 x 100 r=15" Tempo (1 en Pull et 2 en NC)</p> <p>8 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>TOTAL 2700</p>

JEUDI		VENDREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD	
Intensité : Puissance (VMA)		Intensité : Capacité	
Thème technique : Crawl		Thème technique : Crawl	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4x200 : 2 en Cr 2 en 50 Cr 50 Br 50 Dos 50 Pap 6x100 : Palmes : 1 en 50 Batt / 50 Cr 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 4N 8x50 : VMA 400 : 50 Educ / 150 Cr 200 : VMA 4x50 : VMA 400 : Pull : 50 VMA / 150 Cr EF 200 recup TOTAL : 3200m	4x200 : 2 en Cr 2 en 50 Cr 50 Br 50 Dos 50 Pap 9x100 : Palmes : 1 en 50 Batt / 50 Cr 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 4N 10x50 : VMA 400 : 50 Educ / 150 Cr 200 : VMA 6x50 : VMA 2x400 : Pull : 50 VMA / 150 Cr EF 200 recup TOTAL : 4100m	26x100 : - 4 en Cr - 3 en 4N - 4 en 50 Educ / 50 Cr - 3 en 25 Batt / 25 Dos / 50 Cr progressif - 10 en Tempo D:1'45 - 2 en recup au choix TOTAL : 2600m	33x100 : - 4 en Cr - 4 en 4N - 4 en 50 Educ / 50 Cr - 4 en 25 Batt / 25 Dos / 50 Cr progressif - 15 en Tempo D:1'45 - 2 en recup au choix TOTAL : 3300m

SÉANCE COURSE À PIED

<p align="center">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p align="center">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas</p>	<p align="center">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas</p>
<p>Thème de la séance : Travail mixte (Capacité / Puissance)</p>	<p>Thème de la séance : Travail mixte (Capacité / Puissance)</p>	<p>Thème de la séance : Allure progressive</p>
<p align="center">CONTENU DE LA SÉANCE</p>	<p align="center">CONTENU DE LA SÉANCE</p>	<p align="center">CONTENU DE LA SÉANCE</p>
<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' - 8 x (20" VMA - 40" récup) - 8' tempo <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing récup 	<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=1' - 8 x (20" VMA - 40" récup) - 8' tempo <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 12 x 2' - 4 avec r=30" / 4 avec r=1' / 4 avec r=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 15' footing récup