

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 : Résistance (Seuil)		Intensité : Résistance (Seuil)	
Thème technique : 4 nages		Thème technique : 4 nages		Thème technique : 4 nages	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>2 x 300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap</p> <p>4 x 100r=15" en 50 amplitude 50 Cr 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 Plaquettes tempo</p> <p>6 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Cr 25 Br • 1 en 25 Cr 25 dos <p>300 Pull tempo</p> <p>3 x 100r=20" Palmes 4N avec Cr Vite</p> <p>300 Cr ↗ par 100m</p> <p>6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3100</p>	<p>3 x 300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap</p> <p>6 x 100r=15" en 50 amplitude 50 Cr 5 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Plaquettes tempo</p> <p>8 x 50 r=20"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en pap • 1 en 25 Cr 25 dos <p>400 Pull tempo</p> <p>4 x 100r=20" 4N avec Cr Vite</p> <p>400 Cr ↗ par 100m</p> <p>8 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4200</p>	<p>300 palmes Cr</p> <p>3 x 100 4N Palmes</p> <p>2 x 200 en Cr 50 3T 50 7T</p> <p>6 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 25 batt 25 Cr <p>4 x 150 Seuil r=15"</p> <p>300 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>6 x 100 Seuil r=10"</p> <p>300 Pull en 50 batt 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 3300</p>	<p>400 palmes Cr</p> <p>4 x 100 4N Palmes</p> <p>2 x 200 en Cr 50 3T 50 7T</p> <p>8 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr ↗ • 1 en 25 batt 25 Cr <p>6 x 150 Seuil r=15"</p> <p>400 en 50 Cr 50 Choix</p> <p>8 x 100 Seuil r=10"</p> <p>400 Pull en 50 batt 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 4300</p>	<p>2 x 200 en 150 Cr 50 Br</p> <p>4 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en batt 4n <p>3 x (200 Seuil + 100 4n) r=20"</p> <p>200 pull récup</p> <p>100 en 50 Cr 50 batt dos</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p>2 x 200 en 150 Cr 50 Br</p> <p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr • 1 en batt 4n <p>4 x (200 Seuil + 100 4n) r=20"</p> <p>300 pull récup</p> <p>200 en 50 Cr 50 batt dos</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 : Mixte progressif		Intensité : Seuil		Intensité :	
Thème technique : 4N		Thème technique : 4N		Thème technique :	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4x200 : 1 en Cr 1 en 50 Cr / 50 Dos 1 en 50 Cr / 50 Br 1 en 50 Cr / 25 Pap / 25 Cr 4x100 : 1 en jbs 4N 1 en Cr 2x200 : 25 par nage / 25 Cr 6x100 : progressif de 1 à 3 puis dégressif de 3 à 1 2x100 : 4N 600 : Palmes : 25 Batt / 75 Cr progressif / 100 Cr recup 200 recup TOTAL : 3200m	4x200 : 1 en Cr 1 en 50 Cr / 50 Dos 1 en 50 Cr / 50 Br 1 en 50 Cr / 50 Pap 4x100 : 1 en jbs 4N 1 en Cr 4x200 : 25 par nage / 25 Cr 8x100 : progressif de 1 à 4 puis dégressif de 4 à 1 4x100 : 4N : 25 vite par nage 600 : Palmes : 25 Batt / 75 Cr progressif / 100 Cr recup 200 recup TOTAL : 4000m	4x100 : 75 Cr / 25 nage au choix 4x100 : 1 en Jbs 4N 1 en Cr respi 3 tps 8x50 : Palmes : 1 en Educ Pap 1 en Cr 1 en Educ Dos Bloc à faire 2x : 5x100 : Seuil S D:2' ou r:15s 200 recup au choix TOTAL : 2600m	4x150 : 100 Cr / 50 nage au choix 6x100 : 1 en Jbs 4N 1 en 4N 1 en Cr respi 3 tps 12x50 : Palmes : 1 en Educ Pap 1 en Cr 1 en Educ Dos 1 en Cr Bloc à faire 2x : 6x100 : Seuil S D:1'40 200 recup au choix TOTAL : 3400m	PAS DE SÉANCE, DUATHLON DE CAEN LE DIMANCHE !	

SÉANCE CYCLISME ET ENCHAÎNEMENT CAP

SAMEDI Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP	SAMEDI Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP
<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p>PAS DE SÉANCE, DUATHLON DE CAEN LE DIMANCHE !</p>	<p>PAS DE SÉANCE, DUATHLON DE CAEN LE DIMANCHE !</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Puissance (VMA)	Thème de la séance : Puissance (VMA)	Thème de la séance :
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 - Gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10x30/30 - 4' recup - 10x30/30 <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' recup 	<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"> - 6 x (35'' VMA - 25'' récup) - 2' récup - 6 x (30'' VMA - 30'' récup) - 2' récup - 6 x (25'' VMA - 35'' récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing de 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"> - 8 x 2' Seuil r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 15' footing de récup