

## 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> : Résistance		<b>Intensité</b> : Mixte (progressif)	
<b>Thème technique</b> : Cr		<b>Thème technique</b> : Cr		<b>Thème technique</b> : Cr	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>500</b> en 75 Cr 25 BD 25 BG</p> <p><b>3 x 100</b> en 50 Cr rattrapé 50 Cr</p> <p><b>6 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en Batt avec inspi costale sur prise d'appui</li> <li>- 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr/> <p><b>4 x 300 r=30"</b> en 25 Vite 250 tempo 25 vite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en plaquettes</li> <li>- 2 en NC</li> <li>- 1 en pull</li> </ul> <p><b>500</b> palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p><b>4 x 100</b> en 25 grand chien 50 Cr 25 choix</p> <p><b>TOTAL 3200</b></p>	<p><b>500</b> en 75 Cr 25 BD 25 BG</p> <p><b>5 x 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- le 1,3,5 en 4N</li> <li>- le 2 et 4 en 50 Cr rattrapé 50 Cr</li> </ul> <p><b>10 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en Batt avec inspi costale sur prise d'appui</li> <li>- 1 en Cr 7 temps</li> </ul> <hr/> <p><b>6 x 300 r=30"</b> en 25 Vite 250 tempo 25 vite</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 en plaquettes</li> <li>- 3 en NC</li> <li>- 1 en pull</li> </ul> <p><b>500</b> palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <hr/> <p><b>4 x 100</b> en 25 grand chien 50 Cr 25 choix</p> <p><b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>6 x 150</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 Cr</li> <li>- 1 en 25 pap 25 Cr 25 Dos 25 Cr 25 Br 25 Cr</li> </ul> <hr/> <p><b>Bloc à faire 2 x :</b></p> <p>3 x 100 pull r=15" 200 r=20" 3 x 100 r=15" 200 récup en 50 cr 50 choix</p> <hr/> <p><b>300</b> Palmes en 100 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <hr/> <p><b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3400</b></p>	<p><b>8 x 150</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 Cr</li> <li>- 1 en 25 pap 25 Cr 25 Dos 25 Cr 25 Br 25 Cr</li> </ul> <hr/> <p><b>Bloc à faire 2 x :</b></p> <p>3 x 100 pull r=15" 2 x 200 r=20" 3 x 100 r=15" 200 récup en 50 cr 50 choix</p> <hr/> <p><b>600</b> Palmes en 100 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <hr/> <p><b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 4400</b></p>	<p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en Cr</li> <li>• 2 en Dos</li> </ul> <p><b>4 x 100 r=20"</b> en 25Cr 50 éduc (25 BD 25 BG) 25 batt</p> <hr/> <p><b>300</b> en 50 Cr 50 Cr</p> <p><b>2 x 100r=15"</b> progressif de 1 à 3</p> <p><b>100</b> récup au choix</p> <p><b>2 x 100 r=15"</b> Cr Pull progressif de 1 à 3</p> <p><b>100</b> récup au choix</p> <hr/> <p><b>300</b> Palmes Cr en amplitude</p> <p><b>100</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 2100</b></p>	<p><b>10 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en Cr</li> <li>• 2 en Dos</li> </ul> <p><b>5 x 100 r=20"</b> en 25Cr 50 éduc (25 BD 25 BG) 25 batt</p> <hr/> <p><b>300</b> en 50 Cr 50 Cr</p> <p><b>3 x 100r=15"</b> progressif de 1 à 3</p> <p><b>100</b> récup au choix</p> <p><b>3 x 100 r=15"</b> Cr Pull progressif de 1 à 3</p> <p><b>100</b> récup au choix</p> <hr/> <p><b>300</b> Palmes Cr en amplitude</p> <p><b>100</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 2500</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> : Mixte (Progressif)		<b>Intensité</b> : Résistance (Seuil)		<b>Intensité</b> : Mixte (progressif)	
<b>Thème technique</b> : Prise d'appuis		<b>Thème technique</b> : Retour aérien		<b>Thème technique</b> : Crawl	
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>2x250</b> : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 pap  <b>4x100</b> : 25 batt + Mvt de bras pour inspirer / 75 Cr inspi brève  <b>4x100 : Pull</b> : 1 en 50 grand chien / 50 Cr 1 en - cp de bras  <b>8x100</b> : 1 lent / 1 tempo / 1 seuil / 1 VMA D:1'45  <b>8x50</b> : 15 sprint / 35 recup D:1'  <b>2x200 : Palmes</b> : 50 double appui ventral / 50 Cr / 50 Dos / 50 Cr  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3100m</b>	<b>2x250</b> : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 pap  <b>5x100</b> : 25 batt + Mvt de bras pour inspirer / 75 Cr inspi brève  <b>6x100 : Pull</b> : 1 en 50 grand chien / 50 Cr 1 en - cp de bras  <b>12x100</b> : 1 lent / 1 tempo / 1 seuil / 1 VMA D:1'45  <b>8x50</b> : 15 sprint / 35 recup D:1'  <b>3x200 : Palmes</b> : 50 double appui ventral / 50 Cr / 50 Dos / 50 Cr  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 4000m</b>	<b>2x150</b> : 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 Dos  <b>4x100</b> : 50 retour doigts sur l'eau / 50 Cr  <b>2x150</b> : 100 4N / 50 Cr progressif  <b>Bloc à faire 2x :</b> - <b>3x100 Seuil D:1'40</b> - <b>200 Seuil D:3'</b> - <b>200 recup au choix</b>  <b>TOTAL : 2400m</b>	<b>4x150</b> : 50 Cr / 25 Br / 50 Cr / 25 Dos  <b>4x100</b> : 50 retour doigts sur l'eau / 50 Cr  <b>2x150</b> : 100 4N / 50 Cr progressif  <b>Bloc à faire 2x :</b> - <b>4x100 Seuil D:1'40</b> - <b>2x200 Seuil D:3'</b> - <b>200 recup au choix</b>  <b>TOTAL : 3300m</b>	<b>3 x 200</b> en 100 Cr 50 éduc (3 appuis BD 3 appuis BG) 50 choix  <b>4 x 50</b> en 25 batt 25 Cr  <hr/> <b>3 x 100 r=20"</b> progressif - 1 lent - 1 moyen - 1 vite  <b>200</b> en 50 éduc (retour coude haut + doigts sur l'eau)  <b>3 x 200 r=30"</b> progressif - 1 lent - 1 moyen - 1 vite  <hr/> <b>300</b> palmes en 50 cr 50 choix  <b>TOTAL 2200</b>	<b>4 x 200</b> en 100 Cr 50 éduc (3 appuis BD 3 appuis BG) 50 choix  <b>4 x 50</b> en 25 batt 25 Cr  <hr/> <b>6 x 100 r=20"</b> progressif - 1 lent - 1 moyen - 1 vite  <b>300</b> en 50 éduc (retour coude haut + doigts sur l'eau)  <b>3 x 200 r=30"</b> progressif - 1 lent - 1 moyen - 1 vite  <hr/> <b>300</b> palmes en 50 cr 50 choix  <b>TOTAL 2800</b>

## SÉANCE CYCLISME ET ENCHAÎNEMENT CAP

<b>SAMEDI</b> <b>Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP</b>	<b>SAMEDI</b> <b>Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP</b>
<b>Thème de la séance :</b> Cyclisme + Enchaînement Cap	<b>Thème de la séance :</b> Cyclisme + Enchaînement Cap
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
2h de cyclisme + Enchaînement CAP (10' footing / 3x5' Tempo r:1' / 5' recup)	2h de cyclisme + Enchaînement CAP (10' footing / 3x5' Tempo r:1' / 5' recup)

**SÉANCE COURSE À PIED**

<p align="center"><b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b></p>	<p align="center"><b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b></p>	<p align="center"><b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b></p>
<p><b><u>Thème de la séance</u></b> : Puissance (VMA)</p>	<p><b><u>Thème de la séance</u></b> : Puissance (VMA)</p>	<p><b><u>Thème de la séance</u></b> : Resistance (Seuil)</p>
<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>	<p align="center"><b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b></p>
<p><b><u>Échauffement</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> <li>- Gammes</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6x30s VMA / 30s recup</li> <li>- 4x45s VMA / 45s recup</li> <li>- 2x1' VMA / 1' recup</li> <li>- 4x45s VMA / 45s recup</li> <li>- 6x30s VMA / 30s recup</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' recup</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' avec (45" VMA - 30" recup)</li> <li>- 4' footing de recup</li> <li>- 10' avec (30" VMA - 45" recup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' footing de recup</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 x 3' Seuil</li> <li>- r=1'30"</li> </ul> <p><b><u>Récupération</u></b> :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' footing de recup</li> </ul>