

## 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 (seuil)		<b>Intensité</b> : Mixte (progressif)	
<b>Thème technique</b> : 4N		<b>Thème technique</b> : 4N		<b>Thème technique</b> : 4N	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>6 x 150 r=15"</b> - 2 en 100Cr 25batt dos 25 dos - 2 en 100Cr 25jb de Br 25 Br - 2 en 50 Cr 1004N <hr/> <b>4 x 200 r=20" Tempo</b> - 1 en Plag - 1 en NC - 1 en pull - 1 en NC <hr/> <b>8 x 100 r=15"</b> - 1 en 15 sprint 70 récup 15 sprint - 1 en 25 batt 50 Cr 25 choix <hr/> <b>400</b> palmes en 100 Cr 200 4N 100 cr <hr/> <b>200</b> au choix <hr/> <b>TOTAL 3100</b>	<b>8 x 150 r=15"</b> - 2 en 100Cr 25batt dos 25 dos - 2 en 100Cr 25jb de Br 25 Br - 2 en 100Cr 25 ondul 25 pap - 2 en 50 Cr 1004N <hr/> <b>4 x 300 r=20" Tempo</b> - 1 en Plag - 1 en NC - 1 en pull - 1 en NC <hr/> <b>12 x 100 r=15"</b> - 1 en 15 sprint 70 récup 15 sprint - 1 en 25 batt 50 Cr 25 choix <hr/> <b>400</b> palmes en 100 Cr 200 4N 100 cr <hr/> <b>200</b> au choix <hr/> <b>TOTAL 4200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt (inspi costale sur appui) <hr/> <b>8 x 50 r=10" palmes</b> - 1 en 25 ondul 25 pap - 1 en 25batt dos 25dos - 1 en 25ondul 25 Br - 1 en 25 batt 25 Cr <hr/> <b>2 x 100</b> en 25 BD 25 BG 50 Cr ↗ <hr/> <b>Bloc à faire 2 x :</b> - <b>300</b> Seuil r=30" - <b>200</b> Seuil r=20" - <b>2 x 100</b> Seuil r=10" - <b>200</b> Récup en Pull <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix <hr/> <b>TOTAL 3100</b>	<b>600</b> en 100 Cr 50batt (inspi costale sur appui) <hr/> <b>12 x 50 r=10" palmes</b> - 1 en 25 ondul 25 pap - 1 en 25batt dos 25dos - 1 en 25ondul 25 Br - 1 en 25 batt 25 Cr <hr/> <b>3 x 100</b> en 25 BD 25 BG 50 Cr ↗ <hr/> <b>Bloc à faire 2 x :</b> - <b>300</b> Seuil r=30" - <b>200</b> Seuil r=20" - <b>3 x 100</b> Seuil r=10" - <b>400</b> Récup en Pull <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix <hr/> <b>TOTAL 4200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 éduc (3 Bras D 3 Bras G) <hr/> <b>4 x 50</b> en 25jb 25 NC - 1 en pap - 1 en dos - 1 en Br - 1 en Cr <hr/> <b>300</b> Plaq en 25 batt 75 Cr <hr/> <b>3 x 100</b> en 75 Cr ↗ 25 dos <hr/> <b>300</b> Pull en 50 3T 50 5T <hr/> <b>2 x 200</b> ↗ r=1'(50 lent 50 moyen 50 Vite 50 max) <hr/> <b>2 x 150</b> en 50 Dos 50 Br 50 Cr <hr/> <b>TOTAL 2200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 éduc (3 Bras D 3 Bras G) <hr/> <b>8 x 50</b> en 25jb 25 NC - 2 en pap - 2 en dos - 2 en Br - 2 en Cr <hr/> <b>400</b> Plaq en 25 batt 75 Cr <hr/> <b>4 x 100</b> en 75 Cr ↗ 25 dos <hr/> <b>400</b> Pull en 50 3T 50 5T <hr/> <b>2 x 200</b> ↗ r=1'(50 lent 50 moyen 50 Vite 50 max) <hr/> <b>2 x 150</b> en 50 Dos 50 Br 50 Cr <hr/> <b>TOTAL 2700</b>

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> : 4N		<b>Thème technique</b> : 4N		<b>Thème technique</b> : 4N	
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>400 : Cr</b>  <b>4x100</b> : 25 BDD / 25 BGD / 50 Cr  <b>4x100 : Palmes</b> : 25 BDP / 25 BGP / 50 Cr  <b>4x100</b> : 50 2mvt jbs Br / 1 mvt bras de Br / 50 Cr  <b>Bloc à faire 2x :</b> - 200 Tempo r:20s - 100 Seuil r:15s - 50 VMA r:10s - 50 : 15 sprint / 35 recup r:20s  <b>400 : Pull</b> : 50 4 tps / 50 7 tps / 100 Cr recup  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3000m</b>	<b>400 : Cr</b>  <b>4x100</b> : 25 BDD / 25 BGD / 50 Cr  <b>4x100 : Palmes</b> : 25 BDP / 25 BGP / 50 Cr  <b>4x100</b> : 50 2mvt jbs Br / 1 mvt bras de Br / 50 Cr  <b>4x100 : 4N</b> : 25 vite par nage  <b>Bloc à faire 3x :</b> - 200 Tempo r:20s - 100 Seuil r:15s - 50 VMA r:10s - 50 : 15 sprint / 35 recup r:20s  <b>400 : Pull</b> : 50 4 tps / 50 7 tps / 100 Cr recup  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3800m</b>	<b>2x300</b> : 100 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos / 100 Cr / 25 Jbs Br / 25 Br  <b>4x100</b> : 2 en 50 Educ Dos / 25 Dos / 25 Cr 2 en 50 Educ Br / 25 Br / 25 Cr  <b>9x50</b> : 1 en 25 Pap / 25 Br 1 en respi 5 tps 1 en 25 Dos / 25 Cr  <b>3x300 : Seuil r:1'</b>  <b>150 recup</b>  <b>TOTAL : 2500m</b>	<b>2x300</b> : 100 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos / 100 Cr / 25 Jbs Br / 25 Br  <b>6x100</b> : 3 en 50 Educ Dos / 25 Dos / 25 Cr 3 en 50 Educ Br / 25 Br / 25 Cr  <b>12x50</b> : 1 en 25 Pap / 25 Br 1 en respi 5 tps 1 en 25 Dos / 25 Cr 1 en respi 7 tps  <b>3x400 : Seuil r:1'</b>  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3200m</b>	<b>500</b> en 100 Cr 25 batt (inspi costale sur appui)  <b>5 x 100 palmes</b> - le 1,3 et 5 en 4N - le 2 et 4 en batt costal  <hr/> <b>2 x 150 r=30"</b> ↗ par 50m  <b>200 pull</b> en 50 3T 50 5T  <b>300 r=45"</b> ↗ par 100m  <b>200 pull</b> en 50 3T 50 5T  <hr/> <b>200 récup</b> au choix  <b>TOTAL 2200</b>	<b>500</b> en 100 Cr 25 batt (inspi costale sur appui)  <b>5 x 100 palmes</b> - le 1,3 et 5 en 4N - le 2 et 4 en batt costal  <hr/> <b>4 x 150 r=30"</b> ↗ par 50m  <b>200 pull</b> en 50 3T 50 5T  <b>2 x 300 r=45"</b> ↗ par 100m  <b>200 pull</b> en 50 3T 50 5T  <hr/> <b>200 récup</b> au choix  <b>TOTAL 2800</b>

## 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> : Cyclisme + enchaînement Cap	<u>Thème de la séance</u> : Cyclisme + enchaînement Cap
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p>Relais vélo dans la zone industrielle</p> <p>10' à 6 8' à 4 6' à 2 4' solo</p> <p>+ Enchaînement CAP 35'</p> <p>6' Footing 10' Tempo r:2' 2x5' Seuil r:2' 3' recup</p>	<p>2h de cyclisme + 30' de Cap avec 5 x 2' Seuil r=1'</p>

## SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>
<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> <li>- Accélération</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6x30s VMA /20s recup</li> <li>- 4x45s VMA /30s recup</li> <li>- 3x1' VMA / 40s recup</li> <li>- 4' footing recup</li> <li>- 3x 40s VMA / 1' recup</li> <li>- 4x30s VMA / 45s recup</li> <li>- 6x20s VMA / 30s recup</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</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 (1'10" VMA - 50" recup)</li> <li>- 4' footing</li> <li>- 10' avec (50" VMA - 1'10" recup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40' footing + gammes + accélération</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><u>VMA 14 et - :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 x 700 Seuil r= 1'15</li> </ul> <p><u>VMA 15 à 17 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8 x 700 Seuil r=1'</li> </ul> <p><u>VMA 18 et + :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 9 x 700 Seuil r=45"</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>