

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

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

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>
Relais vélo dans la zone industrielle 10' à 6 8' à 4 6' à 2 4' solo + Enchaînement CAP 35' 6' Footing 10' Tempo r:2' 2x5' Seuil r:2' 3' recup	2h de cyclisme + 30' de Cap avec 5 x 2' Seuil r=1'

SÉANCE COURSE À PIED

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