

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	
Intensité : Mixt (capacité/puissance)		Intensité :		Intensité : mixte (progressif)	
Thème technique : Eau libre		Thème technique :		Thème technique : eau libre	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>2 x 150 en 100 Cr 25 Br 25 dos</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 avec 2 inspis frontales /25m - 1 en 25 Cr Polo 25 Cr <p>2 x 200 Palmes en 50 batt bras opposition 50 Cr (rester aligné sur l'inspiration)</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 50 r=30" en 25 pap 25 Cr vite</p> <p>300 Plaq Tempo</p> <p>4 x 50 r=30" en 20 sprint 30 récup</p> <p>300 tempo par 2 relais par 100m</p> <p>4 x 50 r=30" en 30 amplitude 20 sprint</p> <p>300 Pull tempo</p> <p>4 x 50 r=30" en Crawl ↗ dans le 50</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en batt avec planche - 1 au choix 	<p>4 x 150 en 100 Cr 25 Br 25 dos</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 avec 2 inspis frontales /25m - 1 en 25 Cr Polo 25 Cr <p>3 x 200 Palmes en 50 batt bras opposition 50 Cr (rester aligné sur l'inspiration)</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 50 r=30" en 25 pap 25 Cr vite</p> <p>400 Plaq Tempo</p> <p>4 x 50 r=30" en 20 sprint 30 récup</p> <p>400 tempo par 2 relais par 100m</p> <p>4 x 50 r=30" en 30 amplitude 20 sprint</p> <p>400 Pull tempo</p> <p>4 x 50 r=30" en Crawl ↗ dans le 50</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>8 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en batt avec planche - 1 au choix 	<p>PAS DE SÉANCE</p> <p>BASSIN DE 50M EN VIDANGE</p>	<p>PAS DE SÉANCE</p> <p>BASSIN DE 50M EN VIDANGE</p>	<p style="background-color: #FFD700; padding: 2px;">PAS DE SEANCE DE 20h à 21H !</p> <p>200 en 50 Cr 50 5 appuis Cr 5 appuis dos</p> <p>2 x 100 en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr</p> <p>4 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 avec 2 inspis frontales /25m - 1 en 25 Cr polo 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 Plaq en 25 batt 75 Cr</p> <p>2 x 100 r=30" ↗ dans le 100m</p> <p>300 boué (groupe par ligne d'eau)</p> <p>4 x 50 r=30" ↗ dans le 50m / par 2 chacun est meneur à tour de rôle.</p> <p>300 palmes en 50 batt bras opposition 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 2000</p>	<p style="background-color: #FFD700; padding: 2px;">PAS DE SEANCE DE 20h à 21H !</p> <p>300 en 50 Cr 50 5 appuis Cr 5 appuis dos</p> <p>3 x 100 en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 avec 2 inspis frontales /25m - 1 en 25 Cr polo 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 Plaq en 25 batt 75 Cr</p> <p>3 x 100 r=30" ↗ dans le 100m</p> <p>300 boué (groupe par ligne d'eau)</p> <p>6 x 50 r=30" ↗ dans le 50m / par 2 chacun est meneur à tour de rôle.</p> <p>300 palmes en 50 batt bras opposition 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 2600</p>

TOTAL 3100	TOTAL 4000				
------------	------------	--	--	--	--

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 25m)	
Intensité : Mixte (progressif)		Intensité : Seuil		Intensité : Mixte (progressif)	
Thème technique : Eau libre		Thème technique : Eau libre		Thème technique : eau libre	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé

<p>400 : 75 Cr / 25 par nage 4N←</p> <p>400 : 25 Br / 50 Cr / 25 Dos</p> <p>6x100 : Pull : 1 en 50 Educ / 50 Cr 5tps 1 en plaçant 3 inspi frontal /50m</p> <p>6x50 : 15m sprint / 35m recup 100 recup</p> <p>6x50 : VMA 100 recup</p> <p>3x100 : Seuil 100 recup</p> <p>6x100 : Tempo 100 recup</p> <p>TOTAL : 3200m</p>	<p>400 : 75 Cr / 25 par nage 4N←</p> <p>400 : 25 Pap / 50 Cr / 25 Dos</p> <p>8x100 : Pull : 1 en 50 Educ / 50 Cr 5tps 1 en plaçant 3 inspi frontal /50m</p> <p>8x50 : 15m sprint / 35m recup 100 recup</p> <p>8x50 : VMA 100 recup</p> <p>4x100 : Seuil 100 recup</p> <p>8x100 : Tempo 300 recup</p> <p>TOTAL : 4200m</p>	<p>2x300 : 100 Cr / 25 Cr Polo / 25 Dos / 100 Cr / 25 cr Polo / 25 Br</p> <p>4x100 : 1 en 50 inspi frontale / 50 Cr 1 en bouée</p> <p>3x200 : Seuil : R:15s 200 recup au choix</p> <p>6x100 : Seuil : R:10s 200 recup au choix</p> <p>TOTAL :2600m</p>	<p>2x300 : 100 Cr / 25 Cr Polo / 25 Dos / 100 Cr / 25 cr Polo / 25 Br</p> <p>6x100 : 1 en 50 inspi frontale / 50 Cr 1 en 50 bouée / 50 Cr</p> <p>4x200 : Seuil : D:3' 300 recup au choix</p> <p>8x100 : Seuil : D:1'30 300 recup au choix</p> <p>TOTAL : 3400m</p>	<p>300 en 100 Cr 50 Br 50 Dos 100 Cr</p> <p>6 x 50 avec 3 inspis frontales</p> <hr/> <p>400 Pull en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗</p> <p>600 par 2 relais par 150m (↗ dans le 150m)</p> <p>4 x 100 Palmes en 25 batt 50 Cr 25 dos</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2200</p>	<p>2 x 300 en 100 Cr 50 Br 50 Dos 100 Cr</p> <p>6 x 50 avec 3 inspis frontales</p> <hr/> <p>400 Pull en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗</p> <p>800 par 2 relais par 200m (↗ dans le 200m)</p> <p>4 x 100 Palmes en 25 batt 50 Cr 25 dos</p> <hr/> <p>200 récup au choix</p> <p>TOTAL 2700</p>
--	---	---	---	--	--

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**

Thème de la séance : Cyclisme + Enchaînement Cap	Thème de la séance : Cyclisme + Enchaînement Cap
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<ul style="list-style-type: none"> - Cyclisme 2h avec Travail en bosse - Enchaînement CAP sur la piste avec 6 à 10 x 300 au Seuil r=30" 	<ul style="list-style-type: none"> - Cyclisme 2h - Enchaînement CAP sur la piste avec 6 à 10 x 300 au Seuil r=30"

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Puissance (VMA)	Thème de la séance : Puissance (VMA)	Thème de la séance : Résistance (Seuil)

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 <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x25s VMA / 35s recup - 3' recup - 8x30s VMA / 30s recup - 3' recup - 8x35s VMA / 25s recup <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' recup 	<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"> - 12' avec 1' VMA / 30" récup / 30" VMA / 1' récup - 4' footing de récup - 12' avec 1' VMA / 30" récup / 30" VMA / 1' récup <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' 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"> - 2 x 1' + 2 x 2' + 2 x 3' + 2 x 2' + 2 x 1' - r = ½ du temps d'effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing de récup