

## SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

### SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) <b>PAS DE SÉANCE DE 21H À 22H</b>		<b>PAS DE SÉANCE DE 6H30 A 8H</b> Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD	
<b>Intensité</b> : Mixte (capacité/puissance)		<b>Intensité</b> : Puissance (VMA)		<b>Intensité</b> : Résistance (Seuil)	
<b>Thème technique</b> : Technique Crawl		<b>Thème technique</b> : Technique Crawl		<b>Thème technique</b> : Technique Crawl	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>2 x 200</b> en 75 Cr 25Br 75 Cr 25 Dos</p> <p><b>6 x 100</b> en 50 éduc Cr 50 Cr</p> <p><b>3 x 200</b> Palmes 50 batt costal 100 Crawl 50 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4 x 100 r=10"</b> Cr tempo</p> <p><b>400</b> en 25 Vite 75 amplitude</p> <p><b>4 x 100 r=15"</b> progressif dans le 100m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 en plaquettes</li> <li>• 3 en Nc</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> en 100 Cr 50 Br 100 Cr 50 dos</p> <p><b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b>2 x 300</b> en 75 Cr 25Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap</p> <p><b>6 x 100</b> en 50 éduc Cr 50 Cr</p> <p><b>3 x 200</b> Palmes 50 batt costal 100 Crawl 50 dos</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>4 x 150 r=10"</b> Cr tempo</p> <p><b>600</b> en 25 Vite 75 amplitude</p> <p><b>6 x 100 r=15"</b> progressif dans le 100m</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 en plaquettes</li> <li>• 3 en Nc</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>2 x 300</b> en 100 Cr 100 4N 100 au choix</p> <p><b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>2 x 200</b> en 150 Cr 50 éduc</p> <p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 4N</li> <li>• 1 en 25 batt 25 Cr</li> </ul> <p><b>2 x 100</b> en 50 Cr ↗ 50 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>6 x 50 r=20"</b> VMA</p> <p><b>200</b> Pull amplitude</p> <p><b>3 x 100 r=30"</b> en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite</p> <p><b>300</b> Palmes amplitudes</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>100</b> récup au choix</p> <p><b>TOTAL 2200</b></p>	<p><b>3 x 200</b> en 150 Cr 50 éduc</p> <p><b>8 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 4N</li> <li>• 1 en 25 batt 25 Cr</li> </ul> <p><b>3 x 100</b> en 50 Cr ↗ 50 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>8 x 50 r=20"</b> VMA</p> <p><b>300</b> Pull amplitude</p> <p><b>4 x 100 r=30"</b> en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite</p> <p><b>300</b> Palmes amplitudes</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> récup au choix</p> <p><b>TOTAL 2900</b></p>	<p><b>3 x 100</b> en 75Cr 25 batt costal</p> <p><b>2 x 200</b> en 50 éduc 100 Cr (coulée+++) 50 éduc</p> <p><b>200</b> Cr pull respi 3 et 6 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> en 50 allure course 50 amplitude</p> <p><b>100</b> récup</p> <p><b>200</b> en 25 allure course 75 amplitude</p> <p><b>100</b> récup</p> <p><b>200</b> en 75 allure course 25 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> récup</p> <p><b>TOTAL 2000</b></p>	<p><b>4 x 100</b> en 75Cr 25 batt costal</p> <p><b>2 x 200</b> en 50 éduc 100 Cr (coulée+++) 50 éduc</p> <p><b>300</b> Cr pull respi 3 et 6 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> en 50 allure course 50 amplitude</p> <p><b>100</b> récup</p> <p><b>300</b> en 25 allure course 75 amplitude</p> <p><b>100</b> récup</p> <p><b>300</b> en 75 allure course 25 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> récup</p> <p><b>TOTAL 2500</b></p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		<b>PAS DE SÉANCE</b>	
<b>Intensité</b> : Résistance (Seuil)		<b>Intensité</b> : Mixte (Capacité - Puissance)		<b>Intensité</b> :	
<b>Thème technique</b> : Technique Crawl		<b>Thème technique</b> : Technique Crawl		<b>Thème technique</b> :	
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>300</b> Crawl amplitude <b>6 x 50</b> en 25 batt 25 Cr  <b>300</b> en 25 Bras D 25 Bras G 50 Crawl <hr/> <b>6 x 100</b> Seuil r=15'  <b>300</b> Pull en 50 3 temps 50 5 temps  <b>600</b> Seuil par 2 relais par 200m  <b>6 x 50 r=20"</b> en 15 sprint 35 amplitude  <b>300</b> Palmes en 50 Cr 50 Choix <hr/> <b>200</b> récup au choix  <b>TOTAL 3200</b>	<b>300</b> Crawl amplitude  <b>6 x 50</b> en 25 batt 25 Cr  <b>3 x 100</b> 4N  <b>300</b> en 25 Bras D 25 Bras G 50 Crawl <hr/> <b>8 x 100</b> Seuil r=15'  <b>400</b> Pull en 50 3 temps 50 5 temps  <b>800</b> Seuil par 2 relais par 200m  <b>8 x 50 r=20"</b> en 15 sprint 35 amplitude  <b>400</b> Palmes en 50 Cr 50 Choix <hr/> <b>200</b> récup au choix  <b>TOTAL 4200</b>	<b>400 m</b> en 75 Cr 25 choix  <b>8 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr 5 temps</li> <li>• 1 en éduc</li> </ul> <hr/> <b>300</b> Cr tempo en Plaq  <b>6 x 50 r=15"</b> en 25 Vite 25 amplitude  <b>3 x 100 r=15"</b> Tempo Pull  <b>6 x 50 r=15"</b> en 25 Amplitude 25 Vite  <b>300</b> tempo en Nc <hr/> <b>200</b> en 75 Cr 25 choix  <b>TOTAL 2500</b>	<b>400 m</b> en 75 Cr 25 choix  <b>8 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en Cr 5 temps</li> <li>• 1 en éduc</li> </ul> <hr/> <b>4 x 100</b> 4N <hr/> <b>400</b> Cr tempo en Plaq  <b>8 x 50 r=15"</b> en 25 Vite 25 amplitude  <b>4 x 100 r=15"</b> Tempo Pull  <b>8 x 50 r=15"</b> en 25 Amplitude 25 Vite  <b>400</b> tempo en Nc <hr/> <b>300</b> en 75 Cr 25 choix  <b>TOTAL 3500</b>	<b>PAS DE SÉANCE</b>	

## SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<b>Thème de la séance :</b> Mixte (Capacité Puissance)	<b>Thème de la séance :</b> Mixte (Capacité puissance)	<b>Thème de la séance :</b> Résistance (Seuil)
<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> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8' tempo r=2'</li> <li>- 8 x (20'' Vite - 40'' récup)</li> <li>- 8' tempo</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>- 8' tempo r=2'</li> <li>- 8 x (20'' Vite - 40'' récup)</li> <li>- 8' tempo</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' récup</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>- 12 x (1'30'' Seuil - 45'' récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing de récup</li> </ul>