

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 (progressif)		Intensité : Mixte (progressif)		Intensité : résistance (Seuil)	
Thème technique : eau libre		Thème technique : eau libre		Thème technique : eau libre	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 r 25 dos 75 Cr 25 Br 4 x 75 en 25 Cr polo 50 Cr 5 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 choix 400 tempo Plaquettes 100 au choix 2 x 200 Seuil par 2 relais par 50m 100 récup au choix 8 x 50 Vite par 2 / 1 50m par nageur en meneur 200 Pull en 50 5 temps 50 3 temps 200 au choix TOTAL 3000	600 en 200 Cr 100 4N 4 x 75 en 25 Cr polo 50 Cr 6 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 choix 600 tempo Plaquettes 100 au choix 2 x 300 Seuil par 2 relais par 75m 100 récup au choix 12 x 50 Vite par 2 / 1 50m par nageur en meneur 300 Pull en 50 5 temps 50 3 temps 300 au choix TOTAL 4100	400 en 100 Cr 100 Cr-dos par 5 appuis 6 x 50 1 en 4N 1 en 25 batt 25 Cr 3 x 100 en 25 Cr polo 75 Cr 5 temps 6 x 150 progressif par 50m 2 en plaquettes 2 en NC 2 en Pull 200 au choix 600 par 2 ou 3 relais 150m progressif par 50m 400 Palmes en 50 batt bras opposition avec inspi dorsale 50 Cr 100 récup au choix TOTAL 3200	400 en 100 Cr 100 Cr-dos par 5 appuis 8 x 50 1 en 4N 1 en 25 batt 25 Cr 4 x 100 en 25 Cr polo 75 Cr 5 temps 6 x 150 progressif par 50m 2 en plaquettes 2 en NC 2 en Pull 200 au choix 2 x 600 par 2 ou 3 relais 150m progressif par 50m 400 Palmes en 50 batt bras opposition avec inspi dorsale 50 Cr 200 récup au choix TOTAL 4100	200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 3 x 100 en 50 éduc 50 Cr 6 x 50 1 en inspi frontale 1 en Cr progressif 4 x 150 r=30" Seuil par 2 (1 meneur / 1 suiveur/ Changement de rôle à chaque 150m) 200 récup au choix 6 x 50 par 2 en 25 vite 25 lent (1 meneur 1 suiveur) 200 en 75 Cr 25 dos TOTAL 2100	300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap 3 x 100 en 50 éduc 50 Cr 6 x 50 1 en inspi frontale 1 en Cr progressif 6 x 150 r=30" Seuil par 2 (1 meneur / 1 suiveur/ Changement de rôle à chaque 150m) 200 récup au choix 8 x 50 par 2 en 25 vite 25 lent (1 meneur 1 suiveur) 300 en 75 Cr 25 dos 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 :		Intensité : Mixte		Intensité : Résistance (Seuil)	
Thème technique :		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
PAS DE SÉANCE FÉRIÉ	PAS DE SÉANCE FÉRIÉ	3x200 : 1 en Cr / 1 en 50 Cr 50 br / 1 en 50 Cr 50 Dos 4x100 : 1 en 50 poings fermés / 50 Cr 1 en 25 Cr Polo / 25 Dos / 50 Cr 6x100 : 1 en Tempo 1 en Seuil 1 en VMA 8x50 : Pull : 1 en Tempo 1 en Seuil 1 en VMA 1 en 15m sprint / 35m recup 4x100 : 50 Educ alignement / 50 Cr 200 recup TOTAL : 2700m	3x200 : 1 en Cr / 1 en 50 Cr 50 br / 1 en 50 Cr 50 Dos 6x100 : 1 en 50 poings fermés / 50 Cr 1 en 25 Cr Polo / 25 Dos / 50 Cr 1 en 4N 9x100 : 1 en Tempo 1 en Seuil 1 en VMA 12x50 : Pull : 1 en Tempo 1 en Seuil 1 en VMA 1 en 15m sprint / 35m recup 4x100 : 50 Educ alignement / 50 Cr 200 recup TOTAL : 3300m	500 en 75 Cr 50 avec inspi costale tous les 8 battements 5 x 100 Palmes 1 en Cr/ Dos par 5 appuis 1 en 4N 12 x 50 Seuil r=10" 200 Pull recup 600 Seuil par 2 ou 3 relais par 100m 400 en 75 Cr 25 choix TOTAL 2800	500 en 75 Cr 50 avec inspi costale tous les 8 battements 5 x 100 Palmes 1 en Cr/ Dos par 5 appuis 1 en 4N 12 x 50 Seuil r=10" 200 Pull recup 600 Seuil par 2 ou 3 relais par 100m 400 en 75 Cr 25 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	<u>Thème de la séance</u> : Cyclisme + enchaînement
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
2h de vélo en peloton par groupe de niveau + cap avec 5 x 800 allure course	2h Cyclisme + Enchaînement Cap • Séance vélo avec 6 x 8' r=1' par 2 dans la zone industrielle Blainville • CLM et Prolongateurs autorisés • Cap sur piste avec 5 x 800 allure course

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> : Tempo - VMA	<u>Thème de la séance</u> : Tempo - VMA	<u>Thème de la séance</u> :
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement</u> : - 20' footing <u>Corps de séance</u> : - 5' tempo r=1' - 5 x 30-30 - 5' tempo r=1' - 5 x 30-30" - 5' tempo <u>Récupération</u> : - 10' footing	<u>Échauffement</u> : - 20' footing <u>Corps de séance</u> : - 5' tempo r=1' - 5 x 30-30 - 5' tempo r=1' - 5 x 30-30" - 5' tempo <u>Récupération</u> : - 10' footing	<u>FÉRIÉ PAS DE SÉANCE</u>