

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 : Mixte (Progressif)		Intensité : Mixte (progressif)		Intensité : Résistance (Seuil)	
Thème technique : Crawl		Thème technique : Crawl		Thème technique : Crawl	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2 x 200 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 Cr 50 choix 8 x 50 1 en éduc crawl 1 en Cr 5 temps 4 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 Choix 300 Plaquettes ↗ par 100m 100 en 50 Brasse 50 dos 300 pull ↗ par 100m 100 en 25 batt dos 25 dos 300 Cr ↗ par 100m 100 en 25 pap 25 dos 6 x 50 en 20 sprint 30 récup 300 en 75 Cr 25 choix TOTAL 3000	3 x 200 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 Cr 50 choix 8 x 50 1 en éduc crawl 1 en Cr 5 temps 4 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 Choix 300 Plaquettes ↗ par 100m 100 en 50 Brasse 50 dos 300 Cr ↗ par 100m 100 en 25 Cr 25 dos 2 bras 300 pull ↗ par 100m 100 en 25 batt dos 25 dos 300 Cr ↗ par 100m 100 en 25 pap 25 dos 10 x 50 1 en 25 pap 25 dos 1 en 20 sprint 30 récup 500 en 75 Cr 25 choix TOTAL 4000	6 x 150 1 en 100 Cr 50 Choix 1 en 50 batt 50 éduc 50 Cr 8 x 50 1 en Cr 5 Temps 1 en 25 Br 25 Cr 2 x 300 Tempo 1 en plaq 2 en NC 100 récup 2 x 200 Seuil 1 en pull 2 en Nc 100 récup 2 x 100 VMA 300 récup au choix TOTAL 3000	8 x 150 1 en 100 Cr 50 Choix 1 en 50 batt 50 éduc 50 Cr 8 x 50 1 en 25 pap 25 dos 1 en 25 Br 25 Cr 3 x 300 Tempo 1 en plaq 2 en NC 100 récup 3 x 200 Seuil 1 en pull 2 en Nc 100 récup 3 x 100 VMA 300 récup au choix TOTAL 4000	3 x 100 en 75 Cr 25 batt dos 3 x 100 en 25 BD 25 BG 50 Cr 5 temps 8 x 50 r=10" Seuil 400 Plaquettes en 75 amplitude 25 dos 8 x 50 r=10" Seuil 400 Palmes en 50 batt (travail alignement) 50 Cr 100 récup au choix TOTAL 2300	3 x 100 en 75 Cr 25 batt dos 3 x 100 en 25 BD 25 BG 50 Cr 5 temps 3 x 100 4N 10 x 50 r=10" Seuil 400 Plaquettes en 75 amplitude 25 dos 10 x 50 r=10" Seuil 400 Palmes en 50 batt (travail alignement) 50 Cr 100 récup au choix TOTAL 2800

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 : Résistance (Seuil)		Intensité : Mixte (Progressif)		Intensité : Résistance (Seuil)	
Thème technique : 4N		Thème technique : 4N		Thème technique : Crawl	
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 : 1 en jbs 4N / 1 en 4N 3x100 : Palmes : 50 Educ pap / 50 Cr 3x100 : 50 Educ Dos / 50 Cr 4x50 : Progressif Bloc à faire 2x : 2x200 : Seuil 2x100 : Seuil 100 recup 200 recup au choix TOTAL : 3200m	600 Cr 6x100 : 1 en jbs 4N / 1 en 4N 3x100 : Palmes : 50 Educ pap / 50 Cr 3x100 : 50 Educ Dos / 50 Cr 4x50 : Progressif Bloc à faire 2x : 300 : Seuil 200 : Seuil 3x100 : Seuil 200 recup 200 recup au choix TOTAL : 4200m	300 : 75 Cr / 25 Br 4x150 : 50 Jbs / 50 NC / 50 Cr 1 par nage 2x200 : Pull : 50 grand chien / 50 3 tps / 50 5 tps / 50 2 inspi dans le 25m 4x50 : 1 en 25 Sprint / 25 Recup 1 en 25 Pap / 25 Br 4x100 : Tempo 4x100 : Seuil 4x50 : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 2700m	400 : 75 Cr / 25 Br 4x150 : 50 Jbs / 50 NC / 50 Cr 1 par nage 2x200 : Pull : 50 grand chien / 50 3 tps / 50 5 tps / 50 2 inspi dans le 25m 6x50 : 1 en 25 Sprint / 25 Recup 1 en 25 Pap / 25 Br 6x100 : Tempo 6x100 : Seuil 4x50 : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 3400m	6 x 100 1 en Cr 1 en 25 batt 75 5 appuis Cr 5 appuis Dos A faire 2 fois : 200 r=20" Pull Seuil 2x100r=20" Seuil 2 x 50r=20" VMA 200 recup au choix 200 en 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr TOTAL 2200	8 x 100 1 en Cr 1 en 25 batt 75 5 appuis Cr 5 appuis Dos A faire 2 fois : 200 r=20" Pull Seuil 2x100r=20" Seuil 4 x 50r=20" VMA 200 recup au choix 300 en 25 pap 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr TOTAL 2700

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> : SORTIE VELO	<u>Thème de la séance</u> : SORTIE VELO
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
2h30 en peloton par groupe de niveau	2h30 en peloton par groupe de niveau

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> : progressif	<u>Thème de la séance</u> : progressif	<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> : - 16 x 1' - 8 recup 30s - 8 recup 1' <u>Récupération</u> : - 10' footing	<u>Échauffement</u> : - 20' footing <u>Corps de séance</u> : - 16 x 1' - avec 4 recup 15" - 4 recup 30" - 4 recup 45" - 4 recup 1' <u>Récupération</u> : - 10' footing	<u>Échauffement</u> : - 40' footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance</u> : VMA 14 et - : • 2 x (6x300) r=100 et R=400 VMA 15 à 17 : • 2 x (8x300) r=100 et R=400 VMA 18 et + : • 2 x (10x300) r=100 et R =400 <u>Récupération</u> : - 10' footing