

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	
Thème technique : 4N		Thème technique : 4N		Thème technique : 4N	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
200 en 75 Cr 25 batt dorsal 4 x 75 1 en 75 3N (25 pap 25 dos 25 Br) 1 en Cr 5 temps 400 palmes en 25 batt costal 75 Cr 6 x 150 r=20" 1 en Cr ↗ (50 lent 50 moyen 50 Vite) 1 en Pull en amplitude 200 au choix 2 x 300 r=30" Plaq en 200 amplitude 100 Cr ↗ 6 x 50 en 15 sprint 35 récup 400 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3300	400 en 75 Cr 25 batt dorsal 8 x 75 1 en 75 3N (25 pap 25 dos 25 Br) 1 en Cr 5 temps 400 palmes en 25 batt costal 75 Cr 8 x 150 r=20" 1 en Cr ↗ (50 lent 50 moyen 50 Vite) 1 en Pull en amplitude 200 au choix 2 x 300 r=30" Plaq en 200 amplitude 100 Cr ↗ 6 x 50 en 15 sprint 35 récup 400 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4100	600 en 100 Cr 50 batt 8 temps avec inspi costale 4 x 200 1 4N en 25 batt 25 NC 1 en Pull en 5 temps 12 x 50 Palmes r=10" 1 lent 1 moyen 1 vite 200 au choix 4 x 150 r=20" ↗ par 50m 400 en 75 Cr 25 dos TOTAL 3200	600 en 100 Cr 50 batt 8 temps avec inspi costale 4 x 200 1 4N en 25 batt 25 NC 1 en Pull en 5 temps 12 x 50 Palmes r=10" 1 lent 1 moyen 1 vite 200 au choix 4 x 150 r=20" ↗ par 50m 200 au choix 600 par 2 en 100 lent 100 moyen 100 vite 400 en 75 Cr 25 dos TOTAL 4000	A faire 4 fois : 100 Cr 50 batt planche 4 x 75 1 en 75 3N (25 pap 25 dos 25 Br) 1 en Cr 5 temps A faire 2 fois : 150 Pull r=20" Seuil 100 r=20" Seuil 50 r=30" ↗ 200 au choix 4 x 50 en 15 sprint 35 récup 200 récup au choix TOTAL 2100	A faire 4 fois : 100 Cr 50 batt planche 8 x 75 1 en 75 3N (25 pap 25 dos 25 Br) 1 en Cr 5 temps A faire 3 fois : 150 Pull r=20" Seuil 100 r=20" Seuil 50 r=30" ↗ 200 au choix 4 x 50 en 15 sprint 35 récup 200 récup au choix TOTAL 2700

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		PAS DE SÉANCE	
Intensité : Seuil		Intensité : Mixte (Progressif)		Intensité :	
Thème technique : 4N		Thème technique : 4N		Thème technique :	
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 : 4N 4x200 : Palmes : - 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr / 50 Pap / 50 Cr - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr / 50 Dos / 50 Cr 4x50 : Progressif Bloc à faire 2x : 1 en Pull / 1 en NC 2x300 : Seuil R:30s 200 recup au choix TOTAL : 3400m	500 Cr 5x100 : 4N 4x200 : Palmes : - 1 en 50 Educ Pap / 50 Cr / 50 Pap / 50 Cr - 1 en 50 Educ Dos / 50 Cr / 50 Dos / 50 Cr 4x50 : Progressif Bloc à faire 2x : 1 en Pull / 1 en NC 2x400 : Seuil D:6' 200 recup au choix 500 : 100 Cr / 25 par nage TOTAL : 4500m	400 : 75 Cr / 25 par nage 10x50 : 4 en Educ par nage 1 en Cr 4x100 : 1 en 4N / 1 en Jbs 4N 400 Tempo : Pull 2x200 : Seuil 4x50 : VMA 4x25 : Sprint départ plongé 200 recup au choix TOTAL : 2600m	500 : 100 Cr / 25 par nage 10x50 : 4 en Educ par nage 1 en Cr 5x100 : 1 en 4N / 1 en Jbs 4N 500 Tempo : Pull 2x200 : Seuil 6x50 : VMA 4x25 : Sprint départ plongé 200 battements planches 200 recup au choix TOTAL : 3200m	Pas de séance, Déplacement club à Vendôme !	

SÉANCE CYCLISME ET ENCHAÎNEMENT CAP

SAMEDI Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig	SAMEDI Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Pas de séance, Déplacement club à Vendôme !	Pas de séance, Déplacement club à Vendôme !

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> Mixte (Tempo + VMA)	<u>Thème de la séance :</u> Mixte (Tempo + VMA)	<u>Thème de la séance :</u> Résistance (Seuil)
<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> - 5x4' R:1' (3'30 Tempo + 30s VMA) <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 5x4' R:1' (3'30 Tempo + 30s VMA) <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 25' footing <u>Corps de séance :</u> - 25 x (45" Seuil - 15" récup) <u>Récupération :</u> - 15' footing récup