

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	
Thème technique : eau libre		Thème technique : eau libre		Thème technique : eau libre	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2 x 150 en 50Cr 50Choix 50Cr 6 x 50 1 en 25 cr Polo 25 Cr 1 en 4N 6 x 100 Pull r=20" 2 lent 2 moyen 2 vite 200 en 75 Cr 25 batt dorsal 3 x 200r=30" par 2 / relais par 100m 1 lent 1 moyen 1 vite 200 en 75 Cr 25 choix 8 x 50 1 en Br dos 1 en Cr ↗ 200 en 50 Cr 25 Br 25 Dos 400 palmes en 50 batt costal 50 choix TOTAL 3200	4 x 150 en 50Cr 50Choix 50Cr 6 x 100 1 en 25 cr Polo 75 Cr 1 en 4N 6 x 100 Pull r=20" 2 lent 2 moyen 2 vite 200 en 75 Cr 25 batt dorsal 3 x 200r=30" par 2 / relais par 100m 1 lent 1 moyen 1 vite 200 en 75 Cr 25 choix 12 x 50 1 en pap dos 1 en Cr ↗ 200 en 50 Cr 25 Br 25 Dos 400 palmes en 50 batt costal 50 choix TOTAL 4000	4 x 100 1 en 50Cr 50 Dos 1 en 50 Cr 50 Br 8 x 50 1 en batt toupie 1 en 25 BD 25 BG 2 en Cr 5 temps 600 Plaquettes amplitude par 2 relais par 100m 100 au choix 12 x 100 r=15" 2 tempo 1 au Seuil 1 VMA 400 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr 2 x 100 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3300	6 x 100 1 en 50Cr 50 Dos 1 en 50 Cr 50 Br 12 x 50 1 en batt toupie 1 en 25 BD 25 BG 2 en Cr 5 temps 600 Plaquettes amplitude par 2 relais par 100m 200 au choix 12 x 100 r=15" 2 tempo 1 au Seuil 1 VMA 400 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr 4 x 100 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4000	200 en 50 CR 25 BD 25 BG 2 x 150 en 25 pap 25 dos 25 Br 75 Cr 200 Pull respi 2-2-4 Bloc à faire 2 x : 2 x 100 Seuil r=15" 200 Seuil r=30" 4 x 50 en 25 vite 25 lent 100 récup au choix 100 batt planche TOTAL 2200	300 en 50 CR 25 BD 25 BG 4 x 150 en 25 pap 25 dos 25 Br 75 Cr 300 Pull respi 2-2-4 Bloc à faire 2 x : 2 x 100 Seuil r=15" 200 Seuil r=30" 4 x 50 en 25 vite 25 lent 100 Dos en récup 100 batt planche TOTAL 2700

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 : Mixte	Thème de la séance : Mixte (progressif)	Thème de la séance :
<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> - 6x4' R:1' 1' renforcement musculaire / 3' Tempo <u>Récupération :</u> - 10' recup	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 2x4' + 2x3' + 2x2' + 2x1' + 2x30'' - r=1' après chaque effort <u>Récupération :</u> - 10' récup	PAS DE SÉANCE, PONT DE L'ASCENSION