

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 : Technique Cr	
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	400 en 75c r 25 dos 75 Cr 25 Br 5 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 choix 6 x 50 avec 3 inspis frontales 400 tempo Plaquettes 100 au choix 2 x 200 Seuil par 2 relais par 50m 100 récup au choix 8 x 50r=15" Vite par 2 / 1 50m par nageur en meneur 300 Pull en 50 5 temps 50 3 temps 200 au choix TOTAL 3100	600 en 200 Cr 100 4N 6 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 choix 6 x 50 avec 3 inspis frontales 600 tempo Plaquettes 200 au choix 2 x 300 Seuil par 2 relais par 75m 200 récup au choix 12 x 50r=15" Vite par 2 / 1 50m par nageur en meneur 300 Pull en 50 5 temps 50 3 temps 300 au choix TOTAL 4300	3 x 100 en 75Cr 25 batt costal 2 x 200 en 50 éduc 100 Cr (coulée+++) 50 éduc 200 Cr pull respi 3 et 6 temps 200 en 50 allure course 50 amplitude 100 récup 200 Plaquettes en 25 Vite 75 amplitude 100 récup 200 en 75 allure course 25 amplitude 300 récup TOTAL 2000	4 x 100 en 75Cr 25 batt costal 2 x 200 en 50 éduc 100 Cr (coulée+++) 50 éduc 300 Cr pull respi 3 et 6 temps 300 en 50 allure course 50 amplitude 100 récup 300 Plaquettes en 25 Vite 75 amplitude 100 récup 300 en 75 allure course 25 amplitude 300 récup TOTAL 2500

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 : Seuil		Intensité : Mixte		Intensité : Mixte (progressif)	
Thème technique : Cr		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
2x300 : 100 Cr 50 Dos / 100 Cr 50 Br	2x300 : 100 Cr 50 Dos / 100 Cr 50 Br	2x300 : 75 Cr / 25 par nage	2x300 : 75 Cr / 25 par nage	300 en 75 Cr 25 choix	400 en 75 Cr 25 choix
4x150 : Pull : 50 Educ / 100 Cr	4x150 : Pull : 50 Educ / 100 Cr	400 : 100 4N x4	400 : 100 4N x4	3 x 100 Palmes r=15" en 25 batt 25 BD 25 BG 25 Cr	4 x 100 Palmes r=15" en 25 batt 25 BD 25 BG 25 Cr
4x50 : Progressif	6x100 : 1 en 4N / 1 en Cr 5 tps	6x100 : 1 en 25 Cr polo / 75 Cr 1 en 50 5 appuis Cr 5 appuis Dos / 50 Cr 1 en progressif	9x100 : 1 en 25 Cr polo / 75 Cr 1 en 50 5 appuis Cr 5 appuis Dos / 50 Cr 1 en progressif	6 x 50 r=10" - 1 en 25Cr polo 25 Cr - 1 en Cr avec 3 inspis frontales	8 x 50 r=10" - 1 en 25Cr polo 25 Cr - 1 en Cr avec 3 inspis frontales
8x100 : Seuil D:1'45	12x100 : Seuil D:1'45	2x200 : Tempo 3x100 : Seuil 4x50 : VMA	2x300 : Tempo 4x100 : Seuil 6x50 : VMA	3x100 r=20" progressif de 1 à 4	4x100 r=20" progressif de 1 à 4
200 recup	200 recup	100 recup	200 recup	300 Cr plaquette amplitude	300 Cr plaquette amplitude
8x50 : Seuil : D:1'	12x50 : Seuil : D:1'			3 x 200 r=45" progressif dans le 200 en relais par 2	4 x 200 r=45" progressif dans le 200 en relais par 2
400 recup	400 recup			100 récup au choix	100 récup au choix
TOTAL : 3200m	TOTAL : 4200m	TOTAL : 2600m	TOTAL : 3400m	TOTAL 2200	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> : Sortie en peloton	<u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
• 2h30 en peloton	• 2h30 en peloton

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	Thème de la séance : Puissance (VMA+)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 20' échauffement <u>Corps de séance :</u> - 6x3' Tempo r:30s - 6x30s VMA r:1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' échauffement <u>Corps de séance :</u> - 6x3' Tempo r:30s - 6x30s VMA r:1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 40' footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> VMA - de 14 : • 4 x (300 r=100 + 2 x 100 r=100) VMA 15 à 17 : • 5 x (300 r=100 + 2 x 100 r=100) VMA 18 et + : • 6 x (300 r=100 + 2 x 100 r=100) <u>Récupération :</u> - 10' footing