

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 :		Intensité : Travail mixte (progressif)		Intensité : Travail Résistance (Seuil)	
Thème technique :		Thème technique : Technique Crawl		Thème technique : Technique Crawl	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
Séance à Eole de 09h30 à 10h30	Séance à Eole de 09h30 à 10h30	300 en 75 Cr 25 Br/dos/pap	2 x 300 en 75 Cr 25 Br/dos/pap	6 x 50 - 1 en 25Cr 25Dos - 1 en 25 batt 25 Cr	8 x 50 - 1 en 25Cr 25Dos - 1 en 25 batt 25 Cr
		4 x 100 en 50 amplitude 50 fréquence	4 x 100 en 50 amplitude 50 fréquence	3 x 100 en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr amplitude	4 x 100 en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr amplitude
		400 plaquette en 25 battement 75 Cr	400 plaquette en 25 battement 75 Cr	300 Pull en 50Cr ↗ 50 amplitude	400 Pull en 50Cr ↗ 50 amplitude
		15 x 100 - 1 en Cr ↗ - 1 en 25 Vite 25 Lent - 1 en Cr 5 temps	15 x 100 - 1 en Cr ↗ - 1 en 25 Vite 25 Lent - 1 en Cr 5 temps	3 x 200 r=20" en 75 Seuil 25 récup	4 x 200 r=20" en 75 Seuil 25 récup
		400 Cr ↗ par 100m - 1 en pull - 1 en NC	2 x 400 Cr ↗ par 100m - 1 en pull - 1 en NC	100 dos 2 x 150 r=30" en 25 vite 100 Cr amplitude 25 vite	100 dos 2 x 150 r=30" en 25 vite 100 Cr amplitude 25 vite
		4 x 50 en 25 sprint 25 récup	4 x 50 en 25 sprint 25 récup		
		200 récup au choix TOTAL 3400	300 récup au choix TOTAL 4200	300 en 50 cr rattrapé 50 choix TOTAL 2200	300 en 50 cr rattrapé 50 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		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : Travail de résistance (Seuil)		Intensité : Travail Mixte (progressif)		Intensité : Travail résistance (Seuil)	
Thème technique : Cr		Thème technique : Cr		Thème technique : 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
500 : 200 Cr / 50 Dos / 200 Cr / 50 Br 5x100 : 1 en 4N / 1 en Cr 5 tps 6x100 : Palmes : 1 en 50 DAV / 50 Cr 1 en 50 hésitation / 50 Cr 1 en progressif 3x200 : Seuil 100 recup 5x100 : Seuil 100 recup 300 : Seuil : Pull 100 recup TOTAL : 3300m	500 : 200 Cr / 50 Dos / 200 Cr / 50 Br 5x100 : 1 en 4N / 1 en Cr 5 tps 8x100 : Palmes : 1 en 50 DAV / 50 Cr 1 en 50 hésitation / 50 Cr 2 en progressif 4x200 : Seuil 100 recup 7x100 : Seuil 100 recup 2x300 : Seuil : Pull 100 recup TOTAL : 4200m	300 : Cr 300 : 100 Cr / 50 Batt planche 300 : 75 Cr / 25 par nage 300 : Tempo 2x100 : 50 Educ Cr / 50 Cr 3x100 : Seuil 2x100 : 50 Educ Cr / 50 Cr 6x50 : Vite 2x100 : 50 Educ Cr / 50 Cr 100 recup TOTAL : 2500m	300 : Cr 450 : 100 Cr / 50 Batt planche 450 : 100 Cr / 50 par nage 2x300 : Tempo 2x100 : 50 Educ C r/ 50 Cr 4x100 : Seuil 2x100 : 50 Educ Cr / 50 Cr 6x50 : Vite 2x100 : 50 Educ Cr 50 Cr 100 recup TOTAL : 3200m	300 en 100 Cr 50 3N 8 x 50 - 1 en amplitude 2 temps - 1 en fréquence 5 temps 4 x 150 Seuil r= 30" 300 Plaquettes amplitude 6 x 100 Seuil r=20" 100 récup au choix TOTAL 2300	600 en 100 Cr 50 3N 8 x 50 - 1 en amplitude 2 temps - 1 en fréquence 5 temps 4 x 150 Seuil r= 30" 400 Plaquettes amplitude 6 x 100 Seuil r=20" 100 récup au choix 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 en peloton	<u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
- Sortie en peloton avec groupes de niveaux	- Sortie en peloton avec groupes de niveaux

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>	<u>Thème de la séance :</u> Travail mixte (progressif)	<u>Thème de la séance :</u> Travail résistance (Seuil)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
JOUR FÉRIÉ PAS DE SÉANCE	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 8 x 1' tempo r=15" - 8 x 45" Seuil r=30" - 8 x 30" VMA r=45" <u>Récupération :</u> - 15' footing	<u>Échauffement :</u> - 25' footing <u>Corps de séance :</u> - 3 x 1' + 2 x 2' + 3' + 2 x 2' + 3 x 1' - r=1' <u>Récupération :</u> - 15' footing