

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		Intensité : Mixte (capacité-puissance)		Intensité : Capacité (Tempo)	
Thème technique : 4N		Thème technique : Cr		Thème technique : 4N	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
600 Palmes en 50 Cr 25 batt 25 dos 4 x 100 1 en Cr 5 temps 1 en 50 Br (- de cycle) 50 Dos 6 x 50 en 25 Cr ↗ 25 choix 300 r=30" Plaquettes en 250 tempo 50 Cr ↗ 6 x 100 r=15" Pull en 15 sprint 85 tempo 12 x 50 r=10" 1 en batt planche 1 au choix 300 en 50 Cr 50 Br 50 Dos TOTAL 3100	600 Palmes en 50 Cr 25 batt 25 dos 6 x 100 1 en Cr 5 temps 1 en 50 Br (- de cycle) 50 Dos 6 x 50 en 25 Cr ↗ 25 choix 2 x 300 r=30" Plaquettes en 250 tempo 50 Cr ↗ 3 x 200r=20" en 50 pap 150 Tempo 6 x 100 r=15" Pull en 15 sprint 85 tempo 12 x 50 r=10" 1 en batt planche 1 au choix 300 en 50 Cr 50 Br 50 Dos TOTAL 4200	4 x 100 en 50 Cr 25 Dos 25 Br dos 8 x 50 1 en 25 poings fermés 25 Cr 1 en 25 BD 25 BG 2 x 300 palmes en 50 batt bras en opposition 50 Cr 4 x 50 r=30" 25 lent 25 Vite 2 x 200 r=20" Tempo 1 en Pull 1 en NC 4 x 50 r=30" en 25 vite 25 lent 2 x 200 r=45" 1 en Plaq 1 en NC 4 x 50 r=30" en 35 Vite 15 récup 2 x 200 en 50 Cr 50 dos 50 Cr 50 Br TOTAL 3200	4 x 100 en 50 Cr 25 Br 25 dos 8 x 50 1 en 25 poings fermés 25 Cr 1 en 25 BD 25 BG 2 x 300 palmes en 100 4N 100 Cr 100 dos 4 x 50 r=30" 25 pap 25 Cr ↗ 4 x 200 r=20" Tempo 1 en Pull 1 en NC 4 x 50 r=30" en 25 Cr ↗ 25 pap 2 x 400 r=45" 1 en Plaq 1 en NC 4 x 50 r=30" en 35 Vite 15 récup 2 x 300 en 100 Cr 50 dos 100 Cr 50 Br TOTAL 4200	400 75 Cr 25 batt + bras de Br 8 x 50 1 en 25 Br 25 Cr 1 en 25 Cr 25 dos 8 x 50 r=5" Plaquettes Tempo 400 tempo 4 x 100 r=15" Tempo Pull 100 récup au choix TOTAL 2100	400 75 Cr 25 batt + bras de Br 8 x 50 1 en 25 Br 25 Cr 1 en 25 Cr 25 dos 4 x 100 en 50 Cr 5 T 50 Cr ↗ 10 x 50 r=5" Plaquettes Tempo 400 en 25 Vite 75 amplitude 5 x 100 r=15" Tempo Pull 100 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		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : Résistance (Seuil)		Intensité : Mixte		Intensité : Mixte (capacité-puissance)	
Thème technique : 4N		Thème technique : 4N		Thème technique : Cr	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x250 : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap 500 : 100 Cr 3 tps / 100 Cr 5 tps / 100 Cr 3 tps / 100 Cr 7 tps / 100 Cr 3 tps 3x200 : 4N : 25 Jbs / 25 NC 4x100 : Pull : 50 Educ / 50 Cr 400 : Seuil 4x100 : Seuil 200 recup au choix 200 : 100 4N / 100 Cr TOTAL : 3200m	2x250 : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap 500 : 100 Cr 3 tps / 100 Cr 5 tps / 100 Cr 3 tps / 100 Cr 7 tps / 100 Cr 3 tps 3x200 : 4N : 25 Jbs / 25 NC 4x100 : Pull : 50 Educ / 50 Cr Bloc à faire 2x : 1 en NC / 1 en Pull 400 : Seuil 4x100 : Seuil 200 recup au choix 200 : 100 4N / 100 Cr TOTAL : 4200m	6x100 : 75 Cr / 25 par nage 3x2x100 : 1 par nage 25 Educ / 25 NC / 50 Cr 4x50 : 15 sprint / 35 recup 100 recup 2x200 : 75 3 nages / 125 Cr Tempo 100 recup 3x100 : Seuil 200 recup TOTAL : 2500m	6x100 : 75 Cr / 25 par nage 3x3x100 : 1 par nage 25 Educ / 25 NC / 50 Cr 6x50 : 15 sprint / 35 recup 100 recup 3x200 : 75 3 nages / 125 Cr Tempo 100 recup 4x100 : Seuil 200 recup TOTAL : 3200m	200 en 25 batt 75 Cr 2 x 100 4N 200 en 50 Cr 50 5 appuis CR 5 appuis Dos 4 x 50 1 en éduc (3 appuis 2 inspi) 1 en Cr ↗ 300 Plaquettes Tempo 3 x 100 r=20" en 25 Vite 25 Lent 300 Pull Tempo 3 x 100 r=20" en 50 Cr ↗50 Choix 100 récup au choix TOTAL 2100	300 en 25 batt 75 Cr 3 x 100 4N 300 en 50 Cr 50 5 appuis CR 5 appuis Dos 4 x 50 1 en amplitude 1 en fréquence 300 Plaquettes Tempo 3 x 100 r=20" en 25 Vite 25 Lent 300 Pull Tempo 3 x 100 r=20" en 50 Cr ↗50 Choix 300 Tempo 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 Peloton	<u>Thème de la séance</u> : Sortie 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> Mixte	<u>Thème de la séance :</u> Mixte	<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> - 10x 2' (30"VMA - 1'30" tempo) r=1' <u>Récupération :</u> - 10' recup	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 10x 2' (30"VMA - 1'30" tempo) r=1' <u>Récupération :</u> - 10' recup	<u>Échauffement :</u> - 40' footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> <u>VMA 14 et - :</u> - 6x300 r=100 + 6 x 200 r=200 + 6 x 100 r=100 <u>VMA 15 à 17 :</u> - 7x300 r=100 + 7x200 r=200 + 7 x 100 r=100 <u>VMA 18 et + :</u> - 8 x 300 r=100 + 8 x 200 r=200 + 8 x 100 r=100 <u>Récupération :</u> - 10' footing