

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)		Pas de natation le midi Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : Mixte (capacité - Puissance)		Intensité : Résistance (Seuil)		Intensité : Mixte (progressif)	
Thème technique : Crawl		Thème technique : 4 nages		Thème technique : Cr	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2 x 150 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 dos 12 x 50 r=10" avec 1 en éduc Crawl 1 en Cr 5 temps 300 Pull en 50 batt ventral (pull dans les mains) 200 Cr 3T 50 batt dorsal 6 x 150 r=15" Tempo (2 en plaquettes, 2 en Nage complète, 2 en palmes) 4 x 100 r=30" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite 400 Palmes en 50 Cr 50 Choix 200 récup au choix TOTAL 3100	4 x 150 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 dos 12 x 50 r=10" avec 1 en éduc Crawl 1 en Cr 5 temps 2 x 300 Pull en 50 batt ventral (pull dans les mains) 200 Cr 3T 50 batt dorsal 6 x 200 r=15" Tempo (2 en plaquettes, 2 en nage complète, 2 en Palmes) 6 x 100 r=30" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite 400 Palmes en 50 Cr 50 Choix 200 récup au choix TOTAL 4200	300 palmes Cr 3 x 100 4N Palmes 2 x 200 en Cr 50 3T 50 7T 6 x 50 r=15" 1 en Cr ↗ 1 en 25 batt 25 Cr 4 x 150 Seuil r=15" 300 en 50 Cr 50 Choix 6 x 100 Seuil r=10" 300 Pull en 50 batt 50 Cr 200 récup au choix TOTAL 3300	400 palmes Cr 4 x 100 4N Palmes 2 x 200 en Cr 50 3T 50 7T 8 x 50 r=15" 1 en Cr ↗ 1 en 25 batt 25 Cr 6 x 150 Seuil r=15" 400 en 50 Cr 50 Choix 8 x 100 Seuil r=10" 400 Pull en 50 batt 50 Cr 200 récup au choix TOTAL 4300	8 x 50 2 en Cr 2 en Dos 4 x 100 r=20" en 25Cr 50 éduc (25 BD 25 BG) 25 batt 300 en 50 Cr 50 Cr↗ 2 x 100r=15" progressif de 1 à 3 100 récup au choix 2 x 100 r=15" Cr Pull progressif de 1 à 3 100 récup au choix 300 Palmes Cr en amplitude 100 au choix TOTAL 2100	10 x 50 2 en Cr 2 en Dos 5 x 100 r=20" en 25Cr 50 éduc (25 BD 25 BG) 25 batt 300 en 50 Cr 50 Cr↗ 3 x 100r=15" progressif de 1 à 3 100 récup au choix 3 x 100 r=15" Cr Pull progressif de 1 à 3 100 récup au choix 300 Palmes Cr en amplitude 100 au choix 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 :	
Thème technique : Eau libre		Thème technique : Eau libre		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
600 : Palmes : 100 Cr / 25 Batt / 25 Dos 4x100 : 1 en 25 BD / 25 BG / 50 Cr 1 en 25 Cr Polo / 75 Cr 2x200 : Plaquettes : 25 BD / 25 BG / 150 Cr Progressif 2x300 : Seuil : Par 2 : Relais tous les 150m 200 recup 6x100 : Seuil : Départ au 5m 200 recup 200 : Seuil : par 4 relais tous les 50m 200 recup TOTAL : 3400m	600 : Palmes : 100 Cr / 25 Batt / 25 Dos 4x100 : 1 en 25 BD / 25 BG / 50 Cr 1 en 25 Cr Polo / 75 Cr 3x200 : Plaquettes : 25 BD / 25 BG / 150 Cr Progressif 2x400 : Seuil : Par 2 : Relais tous les 100m 200 recup 8x100 : Seuil : Départ au 5m 200 recup 400 : Seuil : par 4 relais tous les 50m 200 recup TOTAL : 4200m	4x200 : 1 en 150 Cr / 25 jbs / 25 NC 4x100 : 1 en 50 Cr - Dos / 50 Cr 1 en 50 inspi frontale / 50 Cr 6x50 : VMA : Plaquettes 2x200 : Tempo Rolling start 250m ! 250m recup TOTAL : 2400m	4x200 : 1 en 150 Cr / 25 jbs / 25 NC 4x100 : 4N 4x100 : 1 en 50 Cr - Dos / 50 Cr 1 en 50 inspi frontale / 50 Cr 6x50 : VMA : Plaquettes 3x200 : Tempo Rolling start 250m ! 250m recup TOTAL : 3000m	PAS DE SÉANCE, SÉANCE NATATION À ÉOLE 09h30-10h30	

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>	<u>Thème de la séance :</u>
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
PAS DE VÉLO, SÉANCE NATATION À ÉOLE : 09h30-10h30	PAS DE VÉLO, SÉANCE NATATION À ÉOLE : 09h30-10h30

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>	<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> - 6' + 2 x 3' + 6 x 1' r=1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 6' + 2 x 3' + 6 x 1' r=1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	SOIRÉE DE FIN D'ANNÉE FOOTING + RELAIS ! VOIR INFORMATIONS SUR L'ARTICLE DÉDIÉ