

PLANIFICATION ADULTE DES VACANCES ESTIVALES

- Planification constituée de 2 blocs de travail de 3 semaines avec 1 semaine de récupération entre les 2.
- 2 séances de Natation et de CAP par semaine.
- Pour le cyclisme, profitez des opportunités des vacances pour rouler !
- 1 séance de capacité et de puissance aérobie par discipline
 - **Travail de capacité** : Endurance Fondamentale (EF) / Tempo / Tempo+ (allure S-M)
 - **Travail de puissance** : Vitesse Maximale Aérobie (VMA) ou PMA en cyclisme / Vitesse Max / Sprint
 - Organisation travail de puissance dans chaque bloc = volume progressif avec intensité dégressive
 - Organisation travail de capacité dans chaque bloc = volume dégressif avec intensité progressive.
- Selon votre disponibilité, votre envie et votre fatigue vous pouvez ajouter autant de séance d'entraînement en EF que souhaité.

SEMAINE	NATATION 1 Travail de capacité	CAP 1 Travail de puissance	NATATION 2 Travail de puissance	CAP 2 Travail de Capacité
1 ^{er} e Semaine du BLOC D'ENTRAÎNEMENT 1				
Semaine 28 12/07 – 18/07 Semaine 1 du Bloc 1	<p>Volume total de la séance 3500.</p> <p><u>Echauff :</u> - 800m au choix</p> <p><u>Corps de Séance 2400m :</u> Bloc à faire 3 fois : - 4 * 100 r=15" tempo en Pull Plaq - 400 Tempo en NC r=45"</p> <p><u>Récup :</u> - 300 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h</p> <p>dont 10 * (30" Vite / 1' footing en EF)</p>	<p>Volume total de la séance 3200.</p> <p><u>Echauff :</u> - 600m au choix</p> <p><u>Corps de Séance 2400m :</u> - 8 * 100 r=20" en 25 Cr Vite 50 Cr amplitude 25 battement dos - 400 Pull respi 5 temps - 8 * 100 r=20" en 25 battement 50 Cr amplitude 25 Cr vite - 400 Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p><u>Récup :</u> - 200 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h15</p> <p>dont 4 * (10' Tempo / 2' footing en EF)</p>

SEMAINE	NATATION 1 Travail de capacité	CAP 1 Travail de puissance	NATATION 2 Travail de puissance	CAP 2 Travail de Capacité
2nd Semaine du BLOC D'ENTRAÎNEMENT 1				
Semaine 29 19/07 – 25/07 Semaine 2 du Bloc 1	<p>Volume total de la séance 3500.</p> <p><u>Echauff :</u> - 1200m au choix</p> <p><u>Corps de Séance 2000m :</u> - 10 * 200 Tempo r=20" (3 en Pull Plaq 4 en NC 3 en Pull)</p> <p><u>Récup :</u> - 300 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h</p> <p>dont 8 * (1' VMA+ / 1' footing en EF)</p>	<p>Volume total de la séance 3200.</p> <p><u>Echauff :</u> - 800m au choix</p> <p><u>Corps de Séance 2000:</u> Bloc à faire 2 fois : - 6*50 r=20" avec 1 Vite / 1 en EF - 300 en 25 éducatif 75 Cr - 100 Vite - 300 en 50 Cr 50 Choix</p> <p><u>Récup :</u> - 400 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h15</p> <p>dont 5 * (6' Tempo / 2' footing en EF)</p>
SEMAINE	NATATION 1 Travail de capacité	CAP 1 Travail de puissance	NATATION 2 Travail de puissance	CAP 2 Travail de Capacité
3ème Semaine du BLOC D'ENTRAÎNEMENT 1				
Semaine 30 26/07 – 01/08 Semaine 3 du Bloc 1	<p>Volume total de la séance 3500.</p> <p><u>Echauff :</u> - 1400m au choix</p> <p><u>Corps de Séance 1600:</u> Bloc à faire 4 fois - 300 Tempo r=30" (Bloc 1 et 3 en Pull / Bloc 2 et 4 en NC) - 100 Cr progressif en NC r=30"</p> <p><u>Récup :</u> - 500 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h</p> <p>dont 6 * (1'30" VMA / 1' footing en EF)</p>	<p>Volume total de la séance 3200.</p> <p><u>Echauff :</u> - 1200m au choix</p> <p><u>Corps de Séance 1600:</u> - Bloc VMA avec 2*50 r=20" + 2*100 r=30" + 2*50 r=20" - 4*100 r=30" avec 1 en battement planche et 1 en dos - Bloc VMA avec 2*50 r=20" + 2*100 r=30" + 2*50 r=20" - 400 Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p><u>Récup :</u> - 400 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h15</p> <p>dont 6 * (3' Tempo+ / 2' footing en EF)</p>

SEMAINE	NATATION 1 Travail de capacité	CAP 1 Travail de puissance	NATATION 2 Travail de puissance	CAP 2 Travail de Capacité
SEMAINE DE RECUPERATION				
Semaine 31 02/08 – 08/08 Semaine de récupération	<p>Volume total de la séance 3000.</p> <p><u>Echauff :</u> - 1000m au choix</p> <p><u>Corps de Séance :</u> - 16 * 100 r=20" en EF avec 1 en Pull 1 en NC 1 en 4N 1 en dos</p> <p><u>Récup :</u> - 400 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 45'</p> <p>dont 10 * (20" Vite / 1' footing en EF)</p>	<p>Volume total de la séance 3000.</p> <p><u>Echauff :</u> - 800m au choix</p> <p><u>Corps de Séance :</u> Bloc à faire 3 fois - 300 pull respi 227 r=45" - 300 en 50 éduc 200Cr amplitude 50 battement DOs</p> <p><u>Récup :</u> - 400 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 45'</p> <p>dont 15' Tempo</p>
SEMAINE	NATATION 1 Travail de capacité	CAP 1 Travail de puissance	NATATION 2 Travail de puissance	CAP 2 Travail de Capacité
1ère Semaine DU BLOC D'ENTRAÎNEMENT 2				
Semaine 32 09/08 – 15/08 Semaine 1 du Bloc 2	<p>Volume total de la séance 3500.</p> <p><u>Echauff :</u> - 800m au choix</p> <p><u>Corps de Séance :</u> Bloc à faire 3 fois - 4 * 100 Cr progressif dans le 100m r=20" - 400 m en pull</p> <p><u>Récup :</u> - 300 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h</p> <p>dont 10 * (1' VMA+ / 2' footing en EF)</p>	<p>Volume total de la séance 3000.</p> <p><u>Echauff :</u> - 800m au choix</p> <p><u>Corps de Séance :</u> - 6 * 50 m r=30" en 15 sprint 35 récupération - 300 en 75 Cr 25 battement dos - 6*50 en 25 sprint 25 récupération - 300 pull respi 225 - 6 * 50 en 35 vitesse max 15 m récupération - 300 en 75 Cr 25 au choix</p> <p><u>Récup :</u> - 400 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h15</p> <p>dont 2 * (20' Tempo / 5' footing en EF)</p>

SEMAINE	NATATION 1 Travail de capacité	CAP 1 Travail de puissance	NATATION 2 Travail de puissance	CAP 2 Travail de Capacité
2ème Semaine DU BLOC D'ENTRAÎNEMENT 2				
Semaine 33 16/08 – 22/08 Semaine 1 du Bloc 2	<p>Volume total de la séance 3500.</p> <p><u>Echauff :</u> - 1200m au choix</p> <p><u>Corps de Séance :</u> - 3 * 200 tempo en pull plaq r=20" - 800 Cr en NC Tempo avec 4 appuis en sprint après chaque coulée - 3* 200 tempo en pull r=30"</p> <p><u>Récup :</u> - 300 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h</p> <p>dont 8 * (2' VMA / 2' footing en EF)</p>	<p>Volume total de la séance 3200.</p> <p><u>Echauff :</u> - 1000m au choix</p> <p><u>Corps de Séance :</u> - Bloc VMA avec 2*50 r=20" + 2*100 r=30" + 2*50 r=20" - 4*100 r=30" avec 1 en battement planche et 1 en dos - Bloc VMA avec 2*50 r=20" + 2*100 r=30" + 2*50 r=20" - 400 Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p><u>Récup :</u> - 200 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h15</p> <p>dont 3 * (10' Tempo / 2' footing en EF)</p>
SEMAINE	NATATION 1 Travail de capacité	CAP 1 Travail de puissance	NATATION 2 Travail de puissance	CAP 2 Travail de Capacité
3ème Semaine DU BLOC D'ENTRAÎNEMENT 2				
Semaine 34 23/08 – 29/08 Semaine 1 du Bloc 2	<p>Volume total de la séance 3500.</p> <p><u>Echauff :</u> - 1400m au choix</p> <p><u>Corps de Séance :</u> - 400 tempo Pull Plaq - 4*200 Cr NC Tempo r= 20" - 400 Palmes</p> <p><u>Récup :</u> - 500 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h</p> <p>dont 5 * (3' allure S / 2' footing en EF)</p>	<p>Volume total de la séance 3000.</p> <p><u>Echauff :</u> - 1000m au choix</p> <p><u>Corps de Séance :</u> - Bloc VMA avec 3*100 r=30" + 2*50 r=20" - 4*100 r=30" avec 1 en battement planche et 1 en dos - Bloc VMA avec 3*100 r=30" + 2*50 r=20" - 400 Palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p><u>Récup :</u> - 400 au choix</p>	<p>Durée Totale de la séance = 1h15</p> <p>dont 4 * (5' Tempo+ / 1' footing en EF)</p>