

## S41 CONTENU ENTRAÎNEMENT ADULTE

### SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m et 25m (soir)		Entraînement de 20h à 21h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		Entraînement de 6h30 à 8h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m	
<b>Thème de la Séance : EF + TECHNIQUE 4N + Sprint</b>		<b>Thème de la Séance : EF + TECHNIQUE 4N + SPRINT</b>		<b>Thème de la Séance : Capacité</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b><u>Partie 1: 600</u></b></p> <p>- <b>200</b> en 50 Cr / 25 batt dos / 25 dos - <b>200</b> en 50 Dos / 25 batt Ventral / 25 Cr - <b>200</b> en 75 cr progressif 25 dos</p> <p><b><u>Partie 2: 600</u></b></p> <p>- <b>3*100</b> en palmes en (50 ondulation 50 dos) - <b>3*100</b> en (25 Br / 25 Cr / 50 hybride Br Cr)</p> <p><b><u>Partie 3 : 1200</u></b></p> <p><b>A faire 2 fois (1er en pull / 2nd en NC)</b> - 4*50 en 25 éduc / 25 NC - 4 * 100 progressif dans le 100m</p> <p><b><u>Partie 4 : 600</u></b></p> <p><b>A faire 2 fois</b> - <b>4*50</b> en 15 sprint 35 récup - <b>100</b> au choix</p> <p><b>Récup : 100</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 3100</b></p>	<p><b><u>Partie 1: 900</u></b></p> <p>- <b>300</b> en 50 Cr / 25 batt dos / 25 dos - <b>300</b> en 50 Dos / 25 batt Ventral / 25 Cr - <b>300</b> en 75 cr progressif 25 dos</p> <p><b><u>Partie 2: 800</u></b></p> <p>- <b>4*100</b> en palmes en (25 Pap / 25 dos / 50 hybride ) - <b>4*100</b> en (25 Br / 25 Cr / 50 hybride Br Cr)</p> <p><b><u>Partie 3 : 1200</u></b></p> <p><b>A faire 2 fois (1er en pull / 2nd en NC)</b> - 4*50 en 25 éduc / 25 NC - 4 * 100 progressif dans le 100m</p> <p><b><u>Partie 4 : 900</u></b></p> <p><b>A faire 3 fois</b> - <b>4*50</b> en 15 sprint 35 récup - <b>100</b> au choix</p> <p><b>Récup : 300</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 4100</b></p>	<p><b><u>Partie 1 : 400</u></b></p> <p>- <b>4*100</b> en 75 Cr 25 batt (2 en batt Ventral / 2 en batt dorsal)</p> <p><b><u>Partie 2 : 400 en Palmes</u></b></p> <p>- <b>4*100 4N</b> avec le pap en ondulation</p> <p><b><u>Partie 3 : 600</u></b></p> <p>- <b>12*50</b> avec 1 en 25 éduc / 25 Cr et 1 en Cr 5 temps</p> <p><b><u>Partie 4 : 600</u></b></p> <p><b>A faire 2 fois en pull</b> - <b>2*50</b> en 15 sprint 35 récup - <b>200</b> cr égalité d'appuis</p> <p><b>Récup : 100</b> au choix</p> <p><b><u>TOTAL 2100</u></b></p>	<p><b><u>Partie 1 : 600</u></b></p> <p>- <b>6*100</b> en 75 Cr 25 batt (2 en batt Ventral / 2 en batt dorsal / 2 en batt costal)</p> <p><b><u>Partie 2 : 600 en Palmes</u></b></p> <p>- <b>3*200 4N</b> en 25 éduc / 25 NC</p> <p><b><u>Partie 3 : 600</u></b></p> <p>- <b>12*50</b> avec 1 en 25 éduc / 25 Cr et 1 en Cr 5 temps</p> <p><b><u>Partie 4 : 900</u></b></p> <p><b>A faire 3 fois en pull</b> - <b>2*50</b> en 15 sprint 35 récup - <b>200</b> cr égalité d'appuis</p> <p><b>Récup : 200</b> au choix</p> <p><b><u>TOTAL 2900</u></b></p>	<p><b><u>Partie 1 :</u></b></p> <p>-<b>2x300</b> : 75 Cr / 25 Batt V 75 Br / 25 jbs Br 75 Dos / 25 Batt D</p> <p>-<b>4x100 Palmes</b> : (2 en Dos /2 en Pap) en 50 jbs / 50 educ</p> <p><b><u>Partie 2 :</u></b></p> <p>-<b>2x200</b> : Cr NC r : 20s</p> <p>-<b>2x50</b> : 15m sprint (sans poussée) /35 recup</p> <p>-<b>300</b> : Pull</p> <p>-<b>2x50</b> : 15m sprint /35 recup</p> <p>-<b>300</b> : Pull</p> <p>-<b>2x50</b> : 15m sprint (sans poussée) /35 recup</p> <p>-<b>2x200</b> : Cr NC r : 20s</p> <p>-<b>2x50</b> : 15m sprint /35 recup</p> <p>-<b>200</b> recup</p> <p><b><u>Total</u> : 3000</b></p>	<p><b><u>Partie 1 :</u></b></p> <p>-<b>3x300</b> : 75 Cr / 25 Batt V 75 Br / 25 jbs Br 75 Dos / 25 Batt D</p> <p>-<b>6x100</b> : (2 en BR / 2 en Dos / 2 en Pap) 25 jbs / 50 educ / 25 NC</p> <p><b><u>Partie 2 :</u></b></p> <p>-<b>2x300</b> :Cr NC r : 20s</p> <p>-<b>2x50</b> : 15m sprint (sans poussée) /35 recup</p> <p>-<b>400</b> : Pull</p> <p>-<b>2x50</b> : 15m sprint /35 recup</p> <p>-<b>400</b> : Pull</p> <p>-<b>2x50</b> : 15m sprint (sans poussée) /35 recup</p> <p>-<b>2x300</b> : Cr NC r : 20s</p> <p>-<b>2x50</b> : 15m sprint /35 recup</p> <p>-<b>300</b> recup</p> <p><b><u>Total</u> : 4200</b></p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h Lieu : Stade Nautique bassin de 25m		Entraînement de 12h à 13h30 Lieu : Piscine GDD Bassin de 25m		Entraînement de 7h30 à 9h Lieu : Stade Nautique bassin de 50m	
Thème de la Séance : Capacité		Thème de la Séance : EF + TECHNIQUE 4N + Sprint		Thème de la Séance : EF + TECHNIQUE 4N + Sprint	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>4 * 100 en 75 Cr / 25 Batt</p> <p>4 * 100 4N : 1 en jbs / 1 en NC (PAP en ondul)</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>A faire 2 fois</p> <p>4 * 50 en 25 éduc / 25 NC</p> <p>4 * 150 : 1ère fois en <u>PULL</u> 2ème en <u>PALMES</u></p> <p>4 * 50 en 15 sprint / 35 facile</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total :</b> 3000</p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>6 * 100 en 75 Cr / 25 Batt</p> <p>4 * 100 4N : 1 en jbs / 1 en NC</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>A faire 2 fois</p> <p>4 * 50 en 25 éduc / 25 NC</p> <p>5 * 200 : 1ère fois en <u>PULL</u> 2ème en <u>PALMES</u></p> <p>4 * 50 en 15 sprint / 35 facile</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total :</b> 4000</p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>6 * 100 : 2 en Cr 2 en Br 2 en Dos</p> <p>2 * 100 4N (Pap en ondul)</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>6 * 50 en 25 éduc / 25 Cr 200 Cr <u>PULL</u></p> <p>6 * 50 en 25 éduc / 25 Cr 200 <u>PALMES</u> en 25 Batt / 25 Cr</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>10 * 50 en 15 sprint / 35 facile</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total :</b> 2500</p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p>8 * 100 : 2 en Cr 2 en Br 2 en Dos 2 en 25 ondul / 25 pap</p> <p>4 * 100 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p>6 * 50 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 100 Cr <u>PULL</u></p> <p>6 * 50 en 25 éduc / 25 Cr 4 * 100 <u>PALMES</u> en 50 Batt / 50 Cr</p> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p>10 * 50 en 15 sprint / 35 facile</p> <p><b>Récup :</b></p> <p>200 au choix</p> <p><b>Total :</b> 3300</p>	<p><b>Partie 1 : 1000</b></p> <p>- 200 en 50 cr 50 Br - 4 * 50 en 25 jbs de Br 25 éduc Br - 100 4N - 200 en 50 Cr 50 dos - 4*50 en 25 batt dos 25 éduc dos - 100 4N - 200 en 75 Cr 25 pap - 4*50 en 25 ondulation 25 éduc pap - 100 4N</p> <p><b>Partie 2 : 800 en palmes</b></p> <p>- 4 * 200 en 50 batt 50 Cr progressif (1er batt costal / 2nd batt bras en opposition / 3ème batt ventral-dorsal / 4ème batt bras le long du corps )</p> <p><b>Partie 3 : 600</b></p> <p>- 6 * 100 avec 8 appuis en sprint par coulée (3 en pull / 2 en NC)</p> <p><b>Partie 4 : 400</b></p> <p>- 400 par 2 relais par 100m</p> <p><b>Recup :</b> 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 : 1500</b></p> <p>- 200 en 50 cr 50 Br - 4 * 50 en 25 jbs de Br 25 éduc Br - 100 4N - 200 en 50 Cr 50 dos - 4*50 en 25 batt dos 25 éduc dos - 100 4N - 200 en 75 Cr 25 pap - 4*50 en 25 ondulation 25 éduc pap - 100 4N</p> <p><b>Partie 2 : 1000 en palmes</b></p> <p>- 5 * 200 en 50 batt 50 Cr progressif (1er batt costal / 2nd batt bras en opposition / 3ème batt ventral-dorsal / 4ème batt bras le long du corps / 5ème batt costal bras tendus)</p> <p><b>Partie 3 : 1000</b></p> <p>- 10 * 100 avec 8 appuis en sprint par coulée (3 en pull / 2 en NC)</p> <p><b>Partie 4 : 600</b></p> <p>- 600 par 2 relais par 100m</p> <p><b>Recup :</b> 200 au choix</p> <p><b>TOTAL 4300</b></p>

## SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<p><b><u>Echauffement : 20'</u></b></p> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 8' r=2'</li> <li>● 4 * 20"/40"</li> <li>● 6' r=2'</li> <li>● 4 * 20"/40"</li> <li>● 4' r=2'</li> <li>● 4 * 20"/40"</li> </ul> <p><b><u>Récup : 10'</u></b></p>	<p><b><u>Echauffement : 20'</u></b></p> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b>A faire 2 fois</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 4' r=1'</li> <li>● 3' r=1'</li> <li>● 2' r=1'</li> <li>● 1' r=1'</li> </ul> <p>+ 4 à 6 fois 50 m pour finir</p> <p><b><u>Récup : 10'</u></b></p>	<p><b><u>Echauffement : 20'</u></b></p> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 12 * 1' <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 4 avec r=30"</li> <li>○ 4 avec r=1'</li> <li>○ 4 avec r=2'</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Récup : 10'</u></b></p>	<p><b><u>Echauffement : 20'</u></b></p> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 3 * 4' r=2'</li> <li>● 8' r=2'</li> </ul> <p><b><u>Récup : 10'</u></b></p>