

## CONTENU DE LA SEMAINE D'ENTRAÎNEMENT ADULTE

### SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement de 6h30 à 8h et de 21h à 22h Lieu : Stade Nautique Bassin 50m		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 : Technique + Sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Travail capacité</b>		<b>Thème de la Séance : Capacité</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>200</b> : 75 Cr / 25 batt</p> <p><b>200</b> : 75 Cr / 25 nage au choix</p> <p><b>200</b> : 25 éduc / 25 Cr</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>8 * 50</b> r=10" égalité d'appuis</p> <p><b>300</b> pull respi 225</p> <p><b>4 * 100</b> r=20" égalité d'appuis avec allure progressive</p> <p><b>300</b> pul respi 227</p> <p><b>2 * 200</b> égalité d'appuis</p> <p><b>300</b> Palmes avec 50 batt costal 50 Cr</p> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>300</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>300</b> : 75 Cr / 25 batt</p> <p><b>300</b> : 75 Cr / 25 nage au choix</p> <p><b>300</b> : 50 éduc / 50 Cr</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>12 * 50</b> r=10" égalité d'appuis</p> <p><b>400</b> pull respi 225</p> <p><b>6 * 100</b> r=20" égalité d'appuis avec allure progressive</p> <p><b>400</b> pul respi 227</p> <p><b>3 * 200</b> égalité d'appuis</p> <p><b>400</b> Palmes avec 50 batt costal 50 Cr</p> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>300</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras</p> <p><b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>6 * 100</b> : avec 1 en 75 Cr 25 batt dorsal et 1 en 25 Cr 25 Br 25 Cr 25 Dos</p> <p><b>Partie 2 :</b> Allure tempo (intensité 7/10)</p> <p><b>2* 100</b> Pull r=15"</p> <p><b>3*200</b> r=30"</p> <p><b>2*100</b> Pul r=15"</p> <p><b>Partie 3 :</b> en Palmes</p> <p><b>8*50</b> r=15" avec 1 en éduc / 1 en Cr</p> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>100</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 2100</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>4 * 200</b> : avec 1 en 75 Cr 25 batt dorsal et 1 en 50 Cr 100 4N 50 Dos</p> <p><b>Partie 2 :</b> Allure tempo (intensité 7/10)</p> <p><b>3* 100</b> Pull r=15"</p> <p><b>3*300</b> r=30"</p> <p><b>3*100</b> Pul r=15"</p> <p><b>Partie 3 :</b> en Palmes</p> <p><b>8*50</b> r=15" avec 1 en éduc / 1 en Cr</p> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>300</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>400</b> : Minimum 50 jbs par nage, le reste au choix</p> <p><b>400</b> : Minimum 50 par nage, le reste au choix (ondul pour le pap)</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>5x300 : Tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en <b>Pull</b></li> <li>- 1 en NC</li> <li>- 1 en <b>Pull</b></li> <li>- 1 en NC</li> <li>- 1 en <b>Palmes</b></li> </ul> <p>Après le 300 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 : 100 <b>Pull</b> cheville</li> <li>- 2 : 100 Respi 5 tps</li> <li>- 3 : 100 <b>Pull</b> cheville</li> <li>- 4 : 100 Respi 5 tps</li> </ul> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>6x50</b> : 4 premiers en <b>Palmes</b> 2 derniers en NC 15m sprint / 35m recup</p> <p><b>200</b> recup</p> <p><b>TOTAL : 3200</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>400</b> : Minimum 50 jbs par nage, le reste au choix</p> <p><b>400</b> : Minimum 50 par nage, le reste au choix</p> <p><b>4x100</b> : 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>5x400 : Tempo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en <b>Pull</b></li> <li>- 1 en NC</li> <li>- 1 en <b>Pull</b></li> <li>- 1 en NC</li> <li>- 1 en <b>Palmes</b></li> </ul> <p>Après le 400 :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 : 100 <b>Pull</b> cheville</li> <li>- 2 : 100 4N</li> <li>- 3 : 100 <b>Pull</b> cheville</li> <li>- 4 : 100 4N</li> </ul> <p><b>Partie 3 :</b></p> <p><b>10x50</b> : 6 premiers en <b>Palmes</b> 4 derniers en NC 15m sprint / 35m recup</p> <p><b>200</b> recup</p> <p><b>TOTAL : 4300</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	
<b>Thème de la Séance : Technique + sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Travail de Puissance</b>		<b>Thème de la Séance : Travail mixte Capacité / Puissance</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>3 * 200</b> en 75 Cr / 25 Batt <b>4 * 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en 75 Br / 25 jb Br</li> <li>• 2 en 75 Dos / 25 Batt Dos</li> </ul> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>4 * 100</b> en 25 éduc / 25 Cr <b>4 * 25</b> Vite Départ plongé <b>4 * 100</b> en 25 éduc / 25 Cr <b>4 * 50</b> en 15m Sprint / 35 récup départ groupé</p> <p><b>Partie 3 : Palmes</b></p> <p><b>2 * 100</b> en 25 éduc / 25 Cr <b>200</b></p> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>200</b></p> <p><b>TOTAL 2700</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>4 * 200</b> en 75 Cr / 25 Batt <b>6 * 100</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en 75 Br / 25 jb Br</li> <li>• 2 en 75 Dos / 25 Batt Dos</li> <li>• 2 en 25 PAP / 25 Ondul</li> </ul> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>5 * 100</b> en 25 éduc / 25 Cr <b>4 * 25</b> Vite Départ plongé <b>5 * 100</b> en 25 éduc / 25 Cr <b>4 * 50</b> en 15m Sprint / 35 récup départ groupé</p> <p><b>Partie 3 : Palmes</b></p> <p><b>3 * 100</b> en 25 éduc / 25 Cr <b>300</b></p> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>300</b></p> <p><b>TOTAL 3600</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>3 * 100</b> en 75 Cr / 25 Batt <b>3 * 100</b> en 25 BD / 25 BG / 50 Cr <b>3 * 100 4N</b></p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>4 * 25</b> Vite <b>200 Pull</b> <b>4 * 100</b> en 25 Vite / 75 récup <b>4 * 25</b> Vite <b>200 Palmes</b></p> <p>(OPTIONNEL) <b>Partie 3 : Palmes</b></p> <p><b>600</b> en 50 Batt / 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ventral</li> <li>• 25 CD / 25 CG</li> <li>• Dorsal</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>300</b></p> <p><b>TOTAL 2200 (ou 2800)</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>5 * 100</b> en 75 Cr / 25 Batt <b>5 * 100</b> en 25 BD / 25 BG / 50 Cr <b>5 * 100 4N</b></p> <p><b>Partie 2 :</b></p> <p><b>4 * 25</b> Vite <b>2 * 200 Pull</b> <b>4 * 100</b> en 25 Vite / 75 récup <b>4 * 25</b> Vite <b>2 * 200 Palmes</b></p> <p>(OPTIONNEL) <b>Partie 3 : Palmes</b></p> <p><b>600</b> en 50 Batt / 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ventral</li> <li>• 25 CD / 25 CG</li> <li>• Dorsal</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>300</b></p> <p><b>TOTAL 3200 (ou 3800)</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>2 * 300</b> en 75 Cr 25 Batt 25 bras D 25 Bras G</p> <p><b>Partie 2 :</b> Tempo (intensité 7/10)</p> <p><b>6*100</b> r=15" 2 en pull 4 en NC <b>4*50</b> en 25 vite / 25 lent <b>3*200</b> r=20" (1 en pull 2 en NC) <b>4*50</b> en 25 lent 25 vite</p> <p><b>Partie 3 :</b> En palmes</p> <p><b>2 * 300</b> en 100 Cr / 100 batt / 100 Dos</p> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>Partie 1 :</b></p> <p><b>2 * 300</b> en 75 Cr 25 Batt 25 bras D 25 Bras G</p> <p><b>600</b> en 100 Cr 50 4N</p> <p><b>Partie 2 :</b> Tempo (intensité 7/10)</p> <p><b>8*100</b> r=15" 2 en pull 6 en NC <b>4*50</b> en 25 vite / 25 lent <b>4*200</b> r=20" (1 en pull 3 en NC) <b>4*50</b> en 25 lent 25 vite</p> <p><b>Partie 3 :</b> En palmes</p> <p><b>2 * 400</b> en 100 Cr / 100 batt / 100 4N / 100 Dos</p> <p><b>Récup :</b></p> <p><b>200</b> au choix</p> <p><b>TOTAL 4200</b></p>

## SÉANCE CYCLISME

<b>SAMEDI</b> 9h45-12h15 et 14h30-17h Rdv parkings Cours Koenig et Stade Nautique	<b>SÉANCE HOME TRAÎNER</b> A réaliser durant la période hivernale en autonomie
<b>Thème de la séance</b> : Endurance Fondamentale	<b>Thème de la séance</b> : Travail Puissance
<ul style="list-style-type: none"><li>• Sortie EF</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Echauff</b> :<ul style="list-style-type: none"><li>○ 10' avec (1' les 2 jambes 30" jambe droite 30" jambe G)</li><li>○ 10' avec (30" accélération progressive / 2' facile à 100 rpm)</li></ul></li><li>• <b>Corps de Séance</b> :<ul style="list-style-type: none"><li>○ 15 * (20" intensité / 1'40" récup autour de 90 rpm)</li></ul></li><li>• <b>Récup</b> :<ul style="list-style-type: none"><li>○ 10' autour de 90 rpm</li></ul></li></ul>

## SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI 12h15 – 13h15 rdv parking Cour Koenig Travail mixte Capacité / Puissance	LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD Travail de puissance	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas Travail de capacité	JEUDI A faire en autonomie
<p><b>Echauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul> <p><b>Corps de séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 * 5' (4'40" Tempo + 20" accélération) r = 1'</li> <li>• 3 * 5' (20" accélération + 4'40" Tempo) r = 1'</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10'</li> </ul>	<p><b>Echauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' + Gammes</li> </ul> <p><b>Corps de séance :</b></p> <p><u>A faire 2 fois</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 7 * 100 Vite</li> <li>• r = 150</li> <li>• R = 4'</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10'</li> </ul>	<p><b>Echauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing</li> </ul> <p><b>Corps de Séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3*5' tempo r=1</li> <li>• 10' tempo r=3'</li> <li>• 15' tempo r=2'</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10'</li> </ul>	<p><b>Echauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' footing</li> </ul> <p><b>Corps de séance :</b> Travail en bosse à la cavée.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 * 100 progressif en bosse pour finir l'échauffement / r= la descente en footing lent</li> <li>• 8 * 150 en bosse / r= la descente en footing lent</li> </ul> <p><b>Récup :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10'</li> </ul>