

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 50m) et 21h- 22h (bassin 25m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 6h30-8h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : Tech + EF + Sprint		Thème de la Séance : Tech + EF + Sprint		Thème de la Séance : Tech + EF + Sprint	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> <u>(Volume diminué pour la séance du soir)</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 batt Costa 4*100 en 50 5 appuis en CR / 5 appuis en Dos 50 Cr 5 temps 2*200 en 50 éduc Cr Rattrapé 50 CR 50 éduc Cr Poings fermés 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 300 en 75 Cr 25 Br 300 pull respi 3 temps 300 en 75 Cr 25 Dos 300 Pull respi 3 / 5 temps par 50m <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 2*100 en 50 Cr 50 Dos 2 bras TOTAL 2600	600 en 75 Cr 25 batt Costa 6*100 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en Cr 5 temps • 1 en 4N 3*200 en 50 éduc Cr Rattrapé 50 CR 50 éduc Cr Poings fermés 50 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 300 en 75 Cr 25 Br 300 pull respi 3 temps 300 en 75 Cr 25 Dos 300 Pull respi 3 / 5 temps par 50m 300 en 75 Cr 25 pap 300 Pull respi 3 / 7 temps par 50m <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> 2*100 en 50 Cr 50 Dos 2 bras TOTAL 3800			400 : Cr bien placé 8x50 : - 1 en educ - 1 en respi 3 + 1 tps /50 2x200 : Pull = cp de bras 4x100 : 25 Educ / 25 Dos / 25 Educ / 25 Cr 2x300 : Palmes : 20m sprint /100m 6x50 : Educ 4x50 : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 2800m	400 : Cr bien placé 12x50 : - 1 en educ - 1 en respi 3 + 1 tps /50 2x300 : Pull = cp de bras 6x100 : 25 Educ / 25 Dos / 25 Educ / 25 Cr 2x400 : Palmes : 20m sprint /100m 6x50 : Educ 6x50 : 15m sprint / 35m recup 200 recup TOTAL : 3800m

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 25m) et 21h- 22h (bassin 25m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD Entraînement 20h-21h Stade nautique bassin 50m		Entraînement 8h- 9h bassin de 50m Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : Technique X sprint		Thème de la Séance :		Thème de la Séance :	
CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)		CONTENU DE LA SÉANCE (Volume diminué pour la séance du soir)		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
12x50 : 1 par nage : 25 jbs /25 NC 4x100 : - 1 en 25 educ / 25 Cr / 25 Educ / 25 Br - 1 en progressif 4x100 : Palmes : 25 sprint / 75 recup 2x200 : 4N : 25 Educ / 25 NC 8x50 : - 1 en 15m sprint / 35M recup - 1 en 25 Batt / 25 Cr ampli 200 : Cr = cp de bras 200 : 50 Cr / 25 Dos / 25 au choix TOTAL : 2600m	12x50 : 1 par nage : 25 jbs /25 NC 6x100 : - 1 en 25 educ / 25 Cr / 25 Educ / 25 Br - 1 en progressif 6x100 : Palmes : 25 sprint / 75 recup 3x200 : 4N : 25 Educ / 25 NC 12x50 : - 1 en 15m sprint / 35M recup - 1 en 25 Batt / 25 Cr ampli 2x200 : Cr = cp de bras 200 : 50 Cr / 25 Dos / 25 au choix TOTAL : 3600m	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking Cours Koenig Mixte : 14h15-17h15 / 14h15-16h30 (période hivernale) Rdv parking Stade Nautique	SEANCE HT à effectuer en autonomie des vacances d'Automne aux vacances d'Hiver
Thème de la séance : Intensité courte	Thème de la séance : Technique x progressif
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
	<ul style="list-style-type: none">- 10' : échauffement avec une cadence aux alentours de 90 tr/min- 6x2' : 30s jambe droite (JD) / 30s jambe gauche (jG) / 1' les 2 jambes (2J)- 3x8' (r : 2') : progressif en intensité toutes les 2min (en restant toujours à une cadence de 90tr/min)- 8' recup- TOTAL : 1h

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> : Tempo court	<u>Thème de la séance</u> : Tempo court	<u>Thème de la séance</u> : Renfo
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' footing <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 3*6' tempo r=2' ● 4 à 6 fois 60 m progressif sur piste r = retour en marchant <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing 	<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' Footing <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 4 * 5' Tempo r=1' ● 5*15'' Vite / 45'' Récup <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' Footing 	<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25' Footing <p><u>Corps de séance</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25' Circuit Training <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' Footing