

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 : EF + Sprint		Thème de la Séance : 4 Nages		Thème de la Séance : 4 Nages	
<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
200 en 50 Cr / 50 educ Cr rattrapé 200 en 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Br 200 en 50 Cr / 25 Bras D- 25 Bras G 200 en 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Br <hr/> 300 Pull en 50 inspi à D / 50 Inspi à G 2*50 r=15" en 15 sprint / 35 amplitude 300 palmes en 50 battement Ventral Dorsal / 50 Cr 2*50 r=15" Palmes en 25 ondulation 25 Cr 300 Cr en 75 3 temps 25 1 temps 2*50 r=15" en 35 amplitude 15 sprint 300 palmes en Cr amplitude avec coulée +++ 2*50 r=15" palmes en 25 m battement sprint 25 Cr amplitude <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2600	300 en 50 Cr / 50 educ Cr rattrapé 300 en 75 Cr 25 Pap 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Br 300 en 50 Cr / 25 Bras D- 25 Bras G 300 en 75 Cr 25 Pap 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Br <hr/> 400 Pull en 50 inspi à D / 50 Inspi à G 4*50 r=15" en 15 sprint / 35 amplitude 400 palmes en 50 battement Ventral Dorsal / 50 Cr 4*50 r=15" Palmes en 25 pap 25 Cr 400 Cr en 75 3 temps 25 1 temps 4*50 r=15" en 35 amplitude 15 sprint 400 palmes en Cr amplitude avec coulée +++ 4*50 r=15" palmes en 25 m battement sprint 25 Cr amplitude <hr/> 200 récup au choix TOTAL 3800	Travail technique 4N	Travail technique 4N	2x400 : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br 100 : 4N 8x50 : 1 en 25 educ Dos / 25 Dos 1 en 25 educ Cr / 25 Cr 100 : 4N 8x50 : Palmes : 1 en 25 educ Pap / 25 Pap 1 en 25 educ Cr / 25 Cr 2x200 : Palmes : 4N (dont 25 ondul / 25 Pap) 8x50 : 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos 1 en Cr amplitude 100 : 4N 100 recup TOTAL : 2800m	2x400 : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br 3x100 : 4N 8x50 : 1 en 25 educ Dos / 25 Dos 1 en 25 educ Cr / 25 Cr 3x100 : 4N 8x50 : Palmes : 1 en 25 educ Pap / 25 Pap 1 en 25 educ Cr / 25 Cr 2x200 : Palmes : 4N 8x50 : 1 en 25 Educ Dos / 25 Dos 1 en Cr amplitude 3x100 : 4N 200 recup TOTAL : 3500m

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 : EF + Sprint		Thème de la Séance : Tempo		Thème de la Séance : Travail mixte	
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
6x100 : 50 Cr / 25 Batt / 25 par nage 2x200 : 50 Cr / 50 3 mvt Cr 3mvt Dos / 50 Dos / 50 Hybride 8x50 : 1 en 15m sprint /35m r 1 en 25m pap / 25m recup 2x200 : Pull : 75 Cr / 25 Dos 8x50 : 1 en 20m sprint / 30m r 1 en 35M EF / 15m sprint 1 en amplitude 4x100 : 1 en 50 educ / 50 Cr 1 en 50 Educ / 50 Br 200 recup Total : 2800m	6x100 : 50 Cr / 25 Batt / 25 par nage 3x200 : 50 Cr / 50 3 mvt Cr 3mvt Dos / 50 Dos / 50 Hybride 12x50 : 1 en 15m sprint /35m r 1 en 25m pap / 25m recup 2x300 : Pull : 100 Cr / 50 Dos 12x50 : 1 en 20m sprint / 30m r 1 en 35M EF / 15m sprint 1 en amplitude 6x100 : 1 en 50 educ / 50 Cr 1 en 50 Educ / 50 Br 200 recup Total : 3800m	400 en 75 Cr 25 batt dorsal 400 en 50 Cr 25 Dos 25 Br 8*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc Cr 1 en Cr 8*100 tempo r=15" avec = d'appuis et = de chrono 400 palmes en 50 Cr 25 ondulation 25 Dos 200 récup au choix TOTAL 2600	500 en 75 Cr 25 batt dorsal 500 en 50 Cr 25 pap 25 Dos 25 Br 12*50 r=10" <ul style="list-style-type: none"> 1 en batt planche 1 en éduc Cr 1 en Cr 12*100 tempo r=15" avec = d'appuis et = de chrono 600 palmes en 50 Cr 25 ondulation 25 Dos 200 récup au choix TOTAL 3600	300 en 75 Cr 25 batt costal 3*100 en 25 Dos 25 Br 50 Cr 6*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 5 temps 6*100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr / 2(dos 2 bras 1 en 25 Cr Vite 75 Cr amplitude 300 pull avec 50 m inspi à D / 50 m inspi à G 200 récup au choix TOTAL 2000	400 en 75 Cr 25 batt costal 4*100 en 50 3N 50 Cr 8*50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en éduc 1 en Cr 5 temps 10*100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr / 2(dos 2 bras 1 en 25 Cr Vite 75 Cr amplitude 400 pull avec 50 m inspi à D / 50 m inspi à G 200 récup au choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking Cours Koenig Mixte : 14h15-17h15 / 14h15-16h45 (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 / foncier	Thème de la séance : Intensité courte
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<ul style="list-style-type: none">- Matin : Sortie 1h45 en peloton + travail dans la cavée - Après-midi : Sortie en peloton, allure régulière avec des bosses longues	12' échauffement 4x 20s progressives / 40s recup Bloc à réaliser 3 fois : <ul style="list-style-type: none">- 4 x 30s PMA /30s recup- 1' recup- 4 x 30s PMA /1' recup- 2' recup 5' recup

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Renforcement musculaire	Thème de la séance : Renforcement musculaire	Thème de la séance : Puissance avec vitesse courte
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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"> ● 30' de circuit Training <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"> ● 30' de circuit Training <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 + gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2*8*(100m VMA + / 100m récup) ● R=400m <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing

