

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 : Travail Puissance (VMA)		Thème de la Séance :		Thème de la Séance : EF (Bloc long) + sprint	
CONTENU DE LA SÉANCE <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4*200 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 50 Dos 50 Cr 50 Br • 1 en pull respi 225 4*100 r=15" en 50batt ↗ 50Cr ↗ <hr/> 6*50 VMA r=20" 300 75 Cr 25 choix 6*50 VMA r=20" 300 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras 6*50 r=15" en 15 sprint 35 récup 300 Palmes en 25 ondul 25 batt 50 Cr <hr/> 200 récup au choix TOTAL 3200	6*200 r=20" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 50 Dos 50 Cr 50 4N • 1 en pull respi 227 6*100 r=15" en 50batt ↗ 50Cr ↗ <hr/> 8*50 VMA r=20" 400 75 Cr 25 choix 8*50 VMA r=20" 400 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras 8*50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 3 appuis en pap après chaque coulée 400 Palmes en 25 ondul 25 batt 50 Cr <hr/> 200 récup au choix TOTAL 4400	BASSIN DE 50M EN VIDANGE PAS DE SÉANCE	BASSIN DE 50M EN VIDANGE PAS DE SÉANCE	4x200 : 1 en Cr 1 en 50 Br / 50 Dos / 50 poings fermés / 50 Cr 4x100 : 50 Educ / 50 Cr 3x200 : Tempo (2 en Pull) 6x100 : Tempo (6 en Pull) 200 : Tempo avec inspis frontales 6x100 : Palmes : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 4N 100 recup TOTAL : 3300m	4x200 : 1 en Cr 1 en 50 Br / 50 Dos / 50 poings fermés / 50 Cr 4x100 : 4N 4x100 : 50 Educ / 50 Cr 4x200 : Tempo (2 en Pull) 8x100 : Tempo (6 en Pull) 200 : Tempo avec inspis frontales 6x100 : Palmes : 1 en 50 Educ / 50 Cr 1 en 4N 100 recup TOTAL : 4100m

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h (bassin 25m) et 21h- 22h (bassin 25m) Lieu : Stade Nautique		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD PAS DE SÉANCE DE 20H à 21H BASSIN DE 50M EN VIDANGE		Entraînement 8h- 9h bassin de 50m Lieu : Stade Nautique	
Thème de la Séance : EF (Bloc long) + sprint		Thème de la Séance : Travail capacité (Tempo)		Thème de la Séance : Travail progressif	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> (Volume diminué pour la séance du soir)		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
6x100 : 2 en 50 Cr / 50 Dos 1 en 50 Batt / 50 Br 9x50 : 2 en 25 Educ / 25 Cr 1 en 25 Pap / 25 Cr 2x200 : Pull : 50 Educ / 50 Cr progressif / 50 Dos / 50 respi 5 tps 8x200 : Tempo 3 en NC 1 en Pull 1 en bouée 150 recup TOTAL : 3200m	6x100 : 2 en 50 Cr / 50 Dos 1 en 50 Batt / 50 Br 12x50 : 2 en 25 Educ / 25 Cr 1 en 25 Pap / 25 Cr 3x200 : Pull : 50 Educ / 50 Cr progressif / 50 Dos / 50 respi 5 tps 10x200 : Tempo 3 en NC 1 en Pull 1 en bouée 200 recup TOTAL : 4000m	2*200 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 4*100 r=15" en 50 éduc 50 Cr 5 temps Bloc à faire 4 fois : <ul style="list-style-type: none"> 200 tempo en relais=20" 100 tempo pull r=15" 4*50 r=15" en 15 sprint 35 amplitude 4*100 palmes r=15" en 50 batt 50 Cr 200 récup au choix TOTAL 2800	2*300 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap 4*150 r=15" en 50 éduc 100 Cr 5 temps Bloc à faire 5 fois : <ul style="list-style-type: none"> 200 tempo en relais=20" 100 tempo pull r=15" 6*50 r=15" en 15 sprint 35 amplitude 6*100 palmes r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 50 batt 50 Cr 1 en 4N 200 récup au choix TOTAL 3800	300 en 75 Cr 25 batt dos 3*100 en 25 cr rattrapé 25 Cr 25 dos rattrapé 25 dos 8*50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en batt ↗ 3 ↗ de 1 à 3 4*100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 lent 2 moyen 1 vite 400 format aquathlon 200 récup au choix TOTAL 2000	400 en 75 Cr 25 batt dos 4*100 en 25 cr rattrapé 25 Cr 25 dos rattrapé 25 dos 12*50 r=15" <ul style="list-style-type: none"> 1 en batt ↗ 3 ↗ de 1 à 3 6*100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 2 lent 2 moyen 2 vite 600 format aquathlon 200 récup au choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI

Femmes : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig

Mixte : 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique

Thème de la séance : Enchaînement

CONTENU DE LA SÉANCE

PRÉVOIR LES BASKETS QUE VOUS METTREZ DANS LE CAMION

**Première partie cyclisme
+ enchaînement course à pied autour de la prairie**

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 : Travail de résistance	Thème de la séance : Travail de résistance	Thème de la séance : Travail de puissance (VMA)

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 + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 4* (4' seuil / 2' récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' 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"> • 5* (4' seuil / 1'30" récup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA - de 16:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 * 5 * 400m • r= 1'15" • R=400m en footing lent <p>VMA 16 et +</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 * 6 * 400m • r= 1' • R=400m en footing lent <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing