

## 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	
<b>Thème de la Séance : Travail capacité (Tempo)</b>		<b>Thème de la Séance : EF + Sprint</b>		<b>Thème de la Séance : Travail puissance (VMA)</b>	
<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b> <i>(Volume diminué pour la séance du soir)</i>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>		<b>CONTENU DE LA SÉANCE</b>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>4*200 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 75 Cr 25 batt V/D</li> <li>• 1 en 25 éduc 75 Cr</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <b>400</b> tempo Pull <b>2*50r=20"</b> en 15 sprint 35 récup <b>400</b> tempo relais par 2/100m <b>2*50r=20"</b> en 25 Cr polo 25 dos <b>400</b> Tempo avec 3 inspis frontales / 50m <b>2*50r=20"</b> en 35 amplitude 15 sprint <b>400</b> tempo boué par 4 <b>2*50r=20"</b> Avec 6 appuis en sprint au 25m <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3400</b>	<b>6*200 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 75 Cr 25 batt V/D</li> <li>• 1 en 50 Cr 100 4N 50 dos</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <b>500</b> tempo Pull <b>4*50r=20"</b> en 15 sprint 35 récup <b>500</b> tempo relais par 2/100m <b>4*50r=20"</b> en 25 pap 25 dos <b>500</b> Tempo avec 3 inspis frontales / 50m <b>4*50r=20"</b> en 35 amplitude 15 sprint <b>500</b> tempo boué par 4 <b>4*50r=20"</b> en 25 dos 25 pap <hr style="border: 0.5px solid red;"/> <b>300</b> récup au choix <b>TOTAL 4300</b>	<b>EF + Sprint</b>	<b>EF + Sprint</b>	<b>6x100</b> : 2 en 50 Cr / 25 Br / 25 Batt 1 en 4N <b>4x200</b> : <b>Pull</b> : 1 en respi 3 / 5 / 7 / 9 1 en 50 Educ / 150 progressif <b>4x100</b> : <b>VMA</b> <b>200</b> : 100 Cr / 50 Dos / 50 au choix <b>8x50</b> : <b>VMA</b> <b>4x100</b> : <b>Palmes</b> : 1 en 25 Batt par face 1 en + gde coulée possible / Cr <b>200</b> recup <b>TOTAL : 3000m</b>	<b>8x100</b> : 3 en 50 Cr / 25 Br / 25 Batt 1 en 4N <b>4x200</b> : <b>Pull</b> : 1 en respi 3 / 5 / 7 / 9 1 en 50 Educ / 150 progressif <b>5x100</b> : <b>VMA</b> <b>400</b> : 100 Cr / 50 Dos / 50 au choix <b>10x50</b> : <b>VMA</b> <b>6x100</b> : <b>Palmes</b> : 1 en 25 Batt par face 1 en + gde coulée possible / Cr <b>200</b> recup <b>TOTAL : 3800m</b>

**SÉANCE COURSE À PIED**

<b>LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</b>	<b>MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas</b>
<b>Thème de la séance :</b> Travail résistance (Seuil)	<b>Thème de la séance :</b> Travail résistance (Seuil)
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 20' footing + gammes + accélérations</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 2' / 3' / 4' / 3' / 2'</li><li>• r=1' / r=1'30" / r=2'</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing</li></ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 25' footing</li></ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 3' / 4' / 5' / 4' / 3'</li><li>• r=1' / r=1'30" / r=2'</li></ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing</li></ul>