

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

SÉANCE COURSE À PIED

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