

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

| LUNDI | | MARDI | | MERCREDI | |
|---|---|---|--|--|---|
| Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m) | | Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique | | Entraînement 6h30-8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD | |
| Intensité : Travail de Puissance (VMA) | | Intensité : | | Intensité : Travail Capacité (Tempo) | |
| Thème technique : 4N | | Thème technique : | | Thème technique : 4N | |
| Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé |
| <p>200 Cr</p> <p>4 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 25 jbs de Br 25 Br • 1 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos <p>200 en 50 Cr ↗ 50 Cr amplitude</p> <p>Bloc VMA (meilleure moyenne possible) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 100 r=30" • 4 x 50 r=20" • 2 x 100 r=30" <p>300 Pull en 75 Cr 3 temps 25 dos</p> <p>Bloc VMA (meilleure moyenne possible) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 50 r=20" • 4 x 100 r=30" • 2 x 50 r=20" <p>300 palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p>4 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 batt dos</p> <p>TOTAL 3000</p> | <p>300 Cr</p> <p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 50 Cr 25 jbs de Br 25 Br • 1 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos • 1 en 50 Cr 25 ondul 25 pap <p>300 en 50 Cr ↗ 50 Cr amplitude</p> <p>Bloc VMA (meilleure moyenne possible) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x 100 r=30" • 8 x 50 r=20" • 2 x 100 r=30" <p>400 Pull en 75 Cr 3 temps 25 dos</p> <p>Bloc VMA (meilleure moyenne possible) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4 x 50 r=20" • 4 x 100 r=30" • 4 x 50 r=20" <p>400 palmes en 50 Cr 50 Choix</p> <p>4 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 batt dos</p> <p>TOTAL 4000</p> | <p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p> | <p>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</p> | <p>2x200 : 1 en Cr / 1 en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos</p> <p>4x200 : 2 premiers en Palmes / 2 derniers en NC</p> <p>1 par nage : 50 jbs / 100 Educ / 50 NC</p> <p>4x100 : 1 en 4N / 1 en Cr amplitude</p> <p>2x300 : Pull plaquettes : Tempo</p> <p>2x200 : Pull : Tempo</p> <p>2x100 : Tempo NC</p> <p>4x100 : Palmes : 25 Batt / 25 Dos / 25 Batt / 25 Cr</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 3300m</p> | <p>4x200 : 1 en Cr 1 en 4N (25jbs / 25 NC)</p> <p>4x200 : 2 premiers en Palmes / 2 derniers en NC</p> <p>1 par nage : 50 jbs / 100 Educ / 50 NC</p> <p>4x100 : 1 en 4N / 1 en Cr amplitude</p> <p>2x400 : Pull plaquettes : Tempo</p> <p>2x300 : Pull : Tempo</p> <p>2x200 : Tempo NC</p> <p>2x100 : Tempo NC</p> <p>4x100 : Palmes : 25 Batt / 25 Dos / 25 Batt / 25 Cr</p> <p>100 recup</p> <p>TOTAL : 4500m</p> |

| JEUDI | | VENDREDI | | SAMEDI | |
|--|--|---|---|--|---|
| Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25 ou 50m) | | Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD | | Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m) | |
| Intensité : Travail mixte | | Intensité : VMA | | Intensité : Travail mixte | |
| Thème technique : Cr | | Thème technique : 4N | | Thème technique : Eau libre | |
| CONTENU DE LA SÉANCE | | CONTENU DE LA SÉANCE | | CONTENU DE LA SÉANCE | |
| Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé |
| 300 en 75 Cr 25 choix 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt 25 Cr 1 en Cr dos par 3 appuis 3 x 100 Plaquettes avec égalité d'appuis par 25 m 4 x 200 r=30" en 150 tempo 50 VMA (le 2 et 4ème en Pull) 6 x 50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 15 pap 35 dos 1 en 25 vite 25 Cr 4 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en batt planche 1 au choix TOTAL 2200 | 400 en 75 Cr 25 choix 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 batt 25 Cr 1 en Cr dos par 3 appuis 4 x 100 Plaquettes avec égalité d'appuis par 25 m 5 x 200 r=30" en 150 tempo 50 VMA (le 2 et 4ème en Pull) 8 x 50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 pap 25 dos 1 en 25 vite 25 Cr 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en batt planche 1 au choix TOTAL 3900 | 4x100 : 1 en Cr 1 en Cr / Br / Cr / Dos 6x100 : 1 en jbs 4n 1 en 4N NC 1 en Cr progressif 8x50 : VMA D:1' 200 : Batt avec planche 8x50 : VMA D:1' 400 : Palmes : 150 Batt avec planche / 50 Dos 100 recup TOTAL : 2600m | 6x100 : 1 en Cr 1 en Cr / Br / Cr / Dos 9x100 : 1 en jbs 4n 1 en 4N NC 1 en Cr progressif 8x50 : VMA D:1' 200 : Batt avec planche 8x50 : VMA D:1' 400 : Palmes : 150 Batt avec planche / 50 Dos 100 recup TOTAL : 3400m | 200 Cr 2 x 200 en 50 4N 30 Cr 50 dos 50 Cr 200 Plaquettes en amplitude 400 Tempo relais par 100m 4 x 50 r=15" en 25 Vite 25 récup 400 tempo Boué 4 x 50 r=15" en 25 amplitude 25 Vite 200 récup au choix TOTAL 2200 | 300 Cr 3 x 200 en 50 Cr 100 4N 50 choix 300 Plaquettes en amplitude 500 Tempo relais par 100m 6 x 50 r=15" en 25 Vite 25 récup 500 tempo Boué 6 x 50 r=15" en 25 amplitude 25 Vite 200 récup au choix TOTAL 3000 |

SÉANCE CYCLISME

| SAMEDI | SAMEDI |
|--|--|
| Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig | Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique |
| <u>Thème de la séance</u> : CYCLISME + ENCHAÎNEMENT CAP | <u>Thème de la séance</u> : CYCLISME + ENCHAÎNEMENT CAP |
| <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> |
| <ul style="list-style-type: none">• 2h de Cyclisme• Enchaînement Cap : 6 à 10 x 400 r=1' intensité course | <ul style="list-style-type: none">• 2h de Cyclisme• Enchaînement Cap : 6 à 10 x 400 r=1' intensité course |

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 : Puissance (VMA) | Thème de la séance : Puissance (VMA) | Thème de la séance : Résistance (Seuil) |
| 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 progressives <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x1'1' (VMA/recup) - 8x30"/30" (VMA/recup) - 3' recup - 4x1'1' (VMA/recup) - 8x30"/30" (VMA/recup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' recup | <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"> • 8 x (45"VMA - 30" recup) • 5' footing • 8 x (45"VMA - 30" recup) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing de recup | <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"> • 4 x 6' r=2'30" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing de recup |