

CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		VENDREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD	
Intensité : Travail mixte		Intensité : Travail Mixte	
Thème technique : Crawl		Thème technique : Crawl	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	CONTENU DE LA SÉANCE	
<p>600 en 100 Cr 25 batt 25 grd chien</p> <p>2 x 150 en 50 Cr 50 4N 40 Choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 Plaquettes amplitude</p> <p>6 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 choix • 1 en 25 Cr Vite 25 Cr amplitude <p>300 Pull amplitude</p> <p>3 x 100 r=20" ↗ par 25m</p> <p>300 plaquettes amplitudes</p> <p>6 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt +++ 25 Cr • 1 en 25 Cr amplitude 25 cr vite <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 75 Cr 25 choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>600 en 100 Cr 25 batt 25 grd chien</p> <p>4 x 150 en 50 Cr 50 4N 40 Choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Plaquettes amplitude</p> <p>8 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 choix • 1 en 25 Cr Vite 25 Cr amplitude <p>400 Pull amplitude</p> <p>4 x 100 r=20" ↗ par 25m</p> <p>400 plaquettes amplitudes</p> <p>8 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 batt +++ 25 Cr • 1 en 25 Cr amplitude 25 cr vite <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>8 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Cr rattrapé 25 dos • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 Plaquettes amplitude</p> <p>200 Pull 50 5 temps 50 2 temps</p> <p>6 x 100 r=20" en 25 Vite 25 lent</p> <p>200 Pull 50 5 temps 50 2 temps</p> <p>400 Palmes en 75 Cr 25 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 100 en 50 Cr 25 batt 25 choix</p> <p>TOTAL 2800</p>	<p>400 en 75 Cr 25 choix</p> <p>8 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 Cr rattrapé 25 dos • 1 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 Plaquettes amplitude</p> <p>300 Pull 50 5 temps 50 2 temps</p> <p>200 4N</p> <p>6 x 100 r=20" en 25 Vite 25 lent</p> <p>200 4N</p> <p>300 Pull 50 5 temps 50 2 temps</p> <p>400 Palmes en 75 Cr 25 choix</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 100 en 50 Cr 25 batt 25 choix</p> <p>TOTAL 3500</p>

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance</u> : Travail mixte	<u>Thème de la séance</u> : Travail mixte	<u>Thème de la séance</u> : Travail de puissance
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"> ● 8' tempo r=2' ● 8 x (20" vite - 40" récup) ● 8' tempo r=2' ● 8 x (20" vite - 40" récup) <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' footing lent 	<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"> ● 8' tempo r=2' ● 8 x (20" vite - 40" récup) ● 8' tempo r=2' ● 8 x (20" vite - 40" récup) <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing lent 	<p><u>Échauffement</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 40' Footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance</u> :</p> <p>VMA 14 et moins :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 x (6 x 300m) <ul style="list-style-type: none"> ○ r=100m footing ○ R = 400m <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 x (8 x 300m) <ul style="list-style-type: none"> ○ r=100m footing ○ R = 400m <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 2 x (10 x 300m) <ul style="list-style-type: none"> ○ r=100m footing ○ R = 400m <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 15' footing lent