

## CONTENU DE LA SEMAINE DES ENTRAÎNEMENTS ADULTES

### SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 20h- 21h (bassin 50m) Lieu : Stade Nautique	
<b>Intensité</b> : Capacité		<b>Intensité</b> :	
<b>Thème technique</b> : 4 nages		<b>Thème technique</b> :	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>2 x 200</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos</p> <p><b>12 x 50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en Cr 5 temps</li> <li>• 1 en 4N</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> Plaquette tempo</p> <p><b>2 x 50 r=15"</b> en 25 vite 25 lent</p> <p><b>300 Pull</b> tempo</p> <p><b>2 x 50 r=15"</b> en 25 lent 25 vite</p> <p><b>300</b> tempo</p> <p><b>2 x 50 r=15"</b> avec 6 appuis en sprint après la coulée</p> <p><b>300</b> Palmes tempo</p> <p><b>2 x 50 r=15"</b> 6 appuis en sprint au passage des 25m</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>2 x 200</b> en 150 Cr 50 choix <b>TOTAL 3000</b></p>	<p><b>2 x 300</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 pap</p> <p><b>12 x 50 r=10"</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 en Cr 5 temps</li> <li>• 1 en 4N</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>400</b> Plaquette tempo</p> <p><b>4 x 50 r=15"</b> en 25 vite 25 lent</p> <p><b>400 Pull</b> tempo</p> <p><b>4 x 50 r=15"</b> en 25 lent 25 vite</p> <p><b>400</b> tempo</p> <p><b>4 x 50 r=15"</b> avec 6 appuis en sprint après la coulée</p> <p><b>400</b> Palmes tempo</p> <p><b>4 x 50 r=15"</b> 6 appuis en sprint au passage des 25m</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>2 x 200</b> en 150 Cr 50 choix <b>TOTAL 4000</b></p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>	<p><b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b></p>

## SÉANCE COURSE À PIED

<b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b>	<b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b>
<b>Thème de la séance :</b> Résistance (Seuil progressif)	<b>Thème de la séance :</b> Résistance (Seuil progressif)
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
<b><u>Échauffement :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 25' footing</li></ul> <b><u>Corps de séance :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 12 x 1' Seuil r=30"</li></ul> <b><u>Récupération :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing récup</li></ul>	<b><u>Échauffement :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 25' footing</li></ul> <b><u>Corps de séance :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15 x 1' Seuil r=30"</li></ul> <b><u>Récupération :</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• 15' footing récup</li></ul>