

## 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	
<b>Intensité</b> : Puissance (VMA)		<b>Intensité</b> :		<b>Intensité</b> : Capacité	
<b>Thème technique</b> : 4N		<b>Thème technique</b> :		<b>Thème technique</b> : 4N	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>300</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé  <b>3 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50cr 25 jb de Br 25 Br</li> <li>• 1 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</li> <li>• 1 en 50 Cr 25 ondul 25 pap</li> </ul> <b>2 x 150 cr ↗</b> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>300</b> plaq en 25 batt 75 Cr <b>3 x 100 VMA r=30"</b> <b>300</b> pull en 50 5 temps 50 2 temps <b>6 x 50 VMA r=20"</b> <b>300</b> en 75 Cr 25 choix <b>3 x 100 VMA r=30"</b> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 2900</b>	<b>300</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé  <b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50cr 25 jb de Br 25 Br</li> <li>• 1 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</li> <li>• 1 en 50 Cr 25 ondul 25 pap</li> </ul> <b>2 x 150 cr ↗</b> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>400</b> plaq en 25 batt 75 Cr <b>4 x 100 VMA r=30"</b> <b>400</b> pull en 50 5 temps 50 2 temps <b>8 x 50 VMA r=20"</b> <b>400</b> en 75 Cr 25 choix <b>4 x 100 VMA r=30"</b> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>2 x 200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 4000</b>	<b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b>	<b>SÉANCE ENCADRÉE PAR BENOIT</b>	<b>800</b> : 175 Cr / 25 par nage  <b>4x100 : 4N</b> : 1 en jbs / 1 en NC  <b>4x100</b> : 2 en 50 Educ Dos / 50 Cr 2 en 50 Educ Pap / 50 Cr  <b>6x300 : Tempo</b> : 2 en Pull Plaq 2 en NC 1 en Pull 1 matériel au choix  <b>100 recup au choix</b>  <b>TOTAL : 3500m</b>	<b>1000</b> : 200 Cr / 50 par nage  <b>6x100 : 4N</b> : 1 en jbs / 2 en NC  <b>4x100</b> : 2 en 50 Educ Dos / 50 Cr 2 en 50 Educ Pap / 50 Cr  <b>6x400 : Tempo</b> : 2 en Pull Plaq 2 en NC 1 en Pull 1 matériel au choix  <b>200 recup au choix</b>  <b>TOTAL : 4600m</b>

VENDREDI	
Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD	
<b>Intensité</b> : VMA	
<b>Thème technique</b> : Cr	
CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>2x200</b> : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br	<b>3x200</b> : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Br
<b>4x100</b> : 2 en 50 educ RA / 50 Cr 2 en 50 educ PA en <b>Pull</b> / 50 Cr	<b>6x100</b> : 3 en 50 educ RA / 50 Cr 3 en 50 educ PA en <b>Pull</b> / 50 Cr
<b>6x50</b> : 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en + gde coulée et - de cp de bras	<b>6x50</b> : 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en + gde coulée et - de cp de bras
<b>8x50</b> : VMA r:20s	<b>12x50</b> : 5 en VMA / 1 au choix D: 1'
<b>4x100</b> : mêmes éducs qu'avant	<b>4x100</b> : mêmes éducs qu'avant
<b>4x100</b> : VMA r:30s	<b>4x(100 VMA / 50 VMA) D:2'/1'</b>
<b>100 recup</b>	<b>100 recup</b>
<b>TOTAL : 2400m</b>	<b>TOTAL : 3200m</b>

**SÉANCE COURSE À PIED**

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<b>Thème de la séance :</b> Capacité	<b>Thème de la séance :</b> Capacité	<b>Thème de la séance :</b> VITESSE !!!!
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6x5' Tempo progressif R:1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10 x 3' tempo r=30"</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing de récup</li> </ul>	<p><b>FOOTING + GAMMES + ACCÉLÉRATIONS</b></p> <p><b>RELAIS 4 X 400m (2 manches par équipe)</b></p>