

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Cr (Phases non nagées)		Thème technique : Cr (Phases non nagées)		Thème technique : Cr (Phases non nagées)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>400 en 75 Cr 25 autre nage</p> <p>4 x 100 en 50 éduc (25 BD 25 BG) 100 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2 x 200 Plaque en 75 Cr 25 batt</p> <p>12 x 50 avec 1 en amplitude max 1 en Cr 5 temps</p> <p>2 x 300 Pull en 100 inspi à D 100 inspi à G 100 Cr 3 temps</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 150 en 50 batt planche 100 au choix</p> <p>TOTAL 3000</p>	<p>600 en 75 Cr 25 autre nage</p> <p>4 x 150 en 50 éduc (25 BD 25 BG) 100 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 200 Plaque en 75 Cr 25 batt</p> <p>12 x 50 avec 1 en amplitude max 1 en Cr 5 temps</p> <p>2 x 300 Pull en 100 inspi à D 100 inspi à G 100 Cr 3 temps</p> <p>600 en 25 pap 25 dos 25 Br 75 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 150 en 50 batt planche 100 au choix</p> <p>TOTAL 4200</p>	<p>400 en 75 Cr 25 Batt</p> <p>4 x 100 en 50 amplitude 50 3T</p> <p>400 en 75 Cr 25 autre nage</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc • 1 en Cr 5T <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 200 r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en Plaq • 2 en NC • 2 en Palmes <p>12 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 25 batt 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2 x 150 en 50 éduc 50 Cr 50 choix</p> <p>TOTAL 3100</p>	<p>400 en 75 Cr 25 Batt</p> <p>4 x 100 en 50 amplitude 50 3T</p> <p>400 en 75 Cr 25 autre nage</p> <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc • 1 en Cr 5T <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 200 r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 en Plaq • 2 en NC • 2 en Palmes <p>12 x 50 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 15 sprint 35 récup • 1 en 25 batt 25 Cr <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 150 en 50 éduc 50 Cr 50 choix</p> <p>TOTAL 4000</p>	<p>2 x 300 en 100Cr 100dos 100Br</p> <p>4 x 100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc coulée • 1 en Cr pull respi 5T <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2 x 100 r=20" Cr amplitude</p> <p>300 Palmes Cr coulée +++</p> <p>2 x 100 r=20" Cr en amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 100 en 75 Cr 25 batt</p> <p>TOTAL 2000</p>	<p>2 x 300 en 100Cr 100dos 100Br</p> <p>6 x 100 r=15"</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 en éduc coulée • 1 en Cr pull respi 5T <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 100 r=20" Cr amplitude</p> <p>300 Palmes Cr coulée +++</p> <p>3 x 100 r=20" Cr en amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 100 en 75 Cr 25 batt</p> <p>TOTAL 2500</p>

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Cr (Phases non nagées)		Thème technique : Cr (Phases non nagées)		Thème technique : Cr (Phases non nagées)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4x150 : 100 Cr / 50 Br 100 Cr / 50 Dos 3x200 : 25 jbs / 25 NC 4N 4x100 : Palmes : 25 ondul - d'inspi / 75 Cr 25 Batt - d'inspi / 75 Cr 6x50 : 15m sprint / 35m recup 300 : Pull : 50 respi 4tps / 50 respi 7tps 6x50 : 8 appuis sprint après la coulée 300 : Pull : 50 Cr progressif / 50 EF 200 recup TOTAL : 3000m	4x150 : 100 Cr / 50 Br 100 Cr / 50 Dos 3x200 : 25 jbs / 25 NC 4N 6x100 : Palmes : 25 ondul - d'inspi / 75 Cr 25 Batt - d'inspi / 75 Cr 6x50 : 15m sprint / 35m recup 400 : Pull : 50 respi 4tps / 50 respi 7tps 6x50 : 8 appuis sprint après la coulée 400 : Pull : 50 Cr progressif / 50 EF 6x50 : 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en 25 Br / 25 Cr 200 recup TOTAL : 3700m	4x150 : 100 Cr / 50 Batt planche 12x50 : 1 en 25 + longue coulée possible / 25 Cr 1 en 25 Br / 25 Dos 2x200 : Palmes : 50 toupie / 50 Dos / 100 Cr 10x50 : 1 en progressif 1 en dégressif 1 en = cp de bras 2x150 : 15m sprint / 60m recup 200 recup TOTAL : 2600m	4x150 : 100 Cr / 50 Batt planche 12x50 : 1 en 25 + longue coulée possible / 25 Cr 1 en 25 Br / 25 Dos 3x200 : Palmes : 50 toupie / 50 Dos / 100 Cr 12x50 : 1 en progressif 1 en dégressif 1 en = cp de bras 4x150 : 15m sprint / 60m recup 200 recup TOTAL : 3200m	400 en 50 Cr 25 nage au choix 25 battement 8 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 ondul (-d'inspi) 25 Cr 1 en Cr dos par 5 appuis <hr/> 6 x 100 r=20" en 50 amplitude (coulée +++) 50 Cr 5 temps (3 en plaq 3 en Nc 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 15 sprint 35 récup 1 au choix <hr/> 400 Cr avec 2 ondulations / coulée TOTAL 2200	600 en 50 Cr 25 nage au choix 25 battement 12 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 ondul (-d'inspi) 25 Cr 1 en Cr dos par 5 appuis <hr/> 8 x 100 r=20" en 50 amplitude (coulée +++) 50 Cr 5 temps (4 en plaq 4 en Nc 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> 1 en 15 sprint 35 récup 1 au choix <hr/> 400 Cr avec 2 ondulations / coulée TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME ET ENCHAÎNEMENT CAP

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP	Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP
<u>Thème de la séance</u> : Vélo aéro + Enchaînement Cap	<u>Thème de la séance</u> : Vélo aéro + Enchaînement Cap
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<ul style="list-style-type: none">- 2h aéro par groupe de niveau- Enchaînement 30' footing	<ul style="list-style-type: none">- 2h aéro par groupe de niveau- Enchaînement 30' footing

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)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' échauffement <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x20s progressif / 40s recup - 2x(8x30s VMA/30s recup) R:4' entre les 2 blocs <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' 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"> - 2 x 8 x (30'' VMA - 1' récup) - R =4' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing de récup 	<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"> • 8 x 500 r=100m <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 x 500 r=100m <p>VMA 18 et plus :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 12 x 500 r=100m <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' footing récup