

## 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)	
<b>Intensité</b> : Mixte (capacité-puissance)		<b>Intensité</b> : Résistance		<b>Intensité</b> : Mixte (progressif)	
<b>Thème technique</b> : eau libre		<b>Thème technique</b> : eau libre		<b>Thème technique</b> : eau libre	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>400</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos  <b>8 x 50 r=10"</b> - 1 en 25Cr polo 25 Cr - 1 en Cr 7T  <b>4 x 100 r=15"</b> en 25 batt 50 Cr 25 Choix  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>3 x 200 r=15"</b> Tempo avec 1 en pull 1 en NC  <b>4 x 50 r=20"</b> en 25 Vite 25 récup  <b>2 x 300 r=30"</b> Tempo avec 1 en plaquette 1 en NC  <b>4 x 50 r=20"</b> en 25 amplitude 25 vite  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>2 x 200</b> en 75 Cr 25 Choix  <b>TOTAL 3200</b>	<b>600</b> en 75 Cr 25 Br 25 dos 25 pap  <b>12 x 50 r=10"</b> - 1 en 25Cr polo 25 Cr - 1 en Cr 7T  <b>6 x 100 r=15"</b> en 25 batt 50 Cr 25 Choix  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>4 x 200 r=15"</b> Tempo avec 1 en pull 1 en NC  <b>4 x 50 r=20"</b> en 25 Vite 25 récup  <b>2 x 400 r=30"</b> Tempo avec 1 en plaquette 1 en NC (Placer une inspiration frontale par 25m)  <b>4 x 50 r=20"</b> en 25 amplitude 25 vite  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>2 x 200</b> en 75 Cr 25 Choix  <b>TOTAL 4200</b>	<b>600</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé (Inspi à chaque appui) 50 Choix  <b>6 x 50 r=10"</b> - 1 en 25 Cr polo 25 Cr - 1 en Cr 7 temps  <b>2 x 100 r=20"</b> en 25batt 75Cr ↗  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>4 x 150 r=20"</b> Seuil avec 1 en pull 1 en NC  <b>400</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>3 x 200 Seuil r=1'</b> relais  <b>400</b> Palmes en 50 batt costal 50 Cr  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 3300</b>	<b>600</b> en 50 Cr 50 Cr rattrapé (Inspi à chaque appui) 50 Choix  <b>12 x 50 r=10"</b> - 1 en 25 Cr polo 25 Cr - 1 en Cr 7 temps  <b>3 x 100 r=20"</b> en 25 batt 75Cr ↗  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>6 x 150 r=20"</b> Seuil avec 1 en pull 1 en NC  <b>400</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>4 x 200 Seuil r=1'</b> relais  <b>400</b> Palmes en 50 batt costal 50 Cr  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 4200</b>	<b>2 x 200</b> en 50 Br 100 Cr 50 au choix  <b>4 x 100 r=15"</b> 1 respi crawl polo tous les 7 temps  <b>4 x 50 r=20"</b> - 1 en Cr 3T - 1 en Cr 7T  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>4 x 150 r=20"</b> progressif par 50m  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>400</b> en 100 pull 100 au choix  <b>TOTAL 2000</b>	<b>2 x 200</b> en 50 Br 100 Cr 50 au choix  <b>6 x 100 r=15"</b> 1 respi crawl polo tous les 7 temps  <b>6 x 50 r=20"</b> - 1 en Cr 3T - 1 en Cr 7T  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>6 x 150 r=20"</b> progressif par 50m  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>400</b> en 100 pull 100 au choix  <b>TOTAL 2600</b>

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)	
<b>Intensité</b> : Mixte (progressif)		<b>Intensité</b> : Résistance		<b>Intensité</b> : Mixte (progressif)	
<b>Thème technique</b> : eau libre		<b>Thème technique</b> : eau libre		<b>Thème technique</b> : 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
<b>400</b> : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Cr Polo  <b>2x200</b> : 25 BD / 25 BG / 100 Cr / 50 Br  <b>6x100 : Palmes</b> : 50 Educ / 50 Cr progressif  <b>12x50</b> : 1 en Pap / Dos 1 en Progressif 1 en 3 inspis frontales  <b>400 : Pull</b> : 50 Progressif / 50 EF / 50 degressif / 50 recup  <b>2x200</b> : 100m Progressif / 100m 4N  <b>4x100</b> : relais progressif  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3200m</b>	<b>600</b> : 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Cr Polo  <b>3x200</b> : 25 BD / 25 BG / 100 Cr / 50 Br  <b>6x100 : Palmes</b> : 50 Educ / 50 Cr progressif  <b>12x50</b> : 1 en Pap / Dos 1 en Progressif 1 en 3 inspis frontales  <b>600 : Pull</b> : 50 Progressif / 50 EF / 50 degressif / 50 recup  <b>3x200</b> : 100m Progressif / 100m 4N  <b>6x100</b> : relais progressif  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 4200m</b>	<b>4x150</b> : 100 Cr / 25 Batt / 25 Dos  <b>6x100 : Palmes</b> : 50 educ / 50 Cr  <b>2x50</b> : Cr progressif  <b>Bloc à faire 2x :</b> <b>200 : Seuil</b> <b>150 : Seuil</b> <b>100 : Seuil</b> <b>50 : VMA</b> <b>200</b> : 50 Cr / 50 choix  <b>TOTAL : 2600m</b>	<b>4x150</b> : 100 Cr / 25 Batt / 25 Dos  <b>6x100 : Palmes</b> : 50 educ / 50 Cr  <b>4x50</b> : 1 en Pap / Dos 1 en progressif  <b>Bloc à faire 3x :</b> <b>200 : Seuil</b> <b>150 : Seuil</b> <b>100 : Seuil</b> <b>50 : VMA</b> <b>200</b> : 50 Cr / 50 choix  <b>TOTAL : 3400m</b>	<b>300</b> en 75 Cr 25 choix  <b>3 x 100 Palmes r=15"</b> en 25 batt 25 BD 25 BG 25 Cr  <b>6 x 50 r=10"</b> - 1 en 25Cr polo 25 Cr - 1 en Cr avec 3 inspis frontales  <hr/> <b>3x100 r=20"</b> progressif de 1 à 4  <b>300</b> Cr plaquette amplitude  <b>3 x 200 r=45"</b> progressif dans le 200 en relais par 2  <hr/> <b>100</b> récup au choix  <b>TOTAL 2200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 choix  <b>4 x 100 Palmes r=15"</b> en 25 batt 25 BD 25 BG 25 Cr  <b>8 x 50 r=10"</b> - 1 en 25Cr polo 25 Cr - 1 en Cr avec 3 inspis frontales  <hr/> <b>4x100 r=20"</b> progressif de 1 à 4  <b>300</b> Cr plaquette amplitude  <b>4 x 200 r=45"</b> progressif dans le 200 en relais par 2  <hr/> <b>100</b> récup au choix  <b>TOTAL 2800</b>

**SÉANCE CYCLISME ET ENCHAÎNEMENT CAP**

<b>SAMEDI</b> <b>Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP</b>	<b>SAMEDI</b> <b>Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP</b>
<b><u>Thème de la séance</u></b> : Cyclisme + enchaînement Cap	<b><u>Thème de la séance</u></b> : Cyclisme + enchaînement Cap
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
2h de cyclisme + 30' de Cap	2h de cyclisme + 30' de Cap

### SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<b>Thème de la séance :</b> Puissance (VMA)	<b>Thème de la séance :</b> Puissance (VMA)	<b>Thème de la séance :</b> Résistance (Seuil)
<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>- 6x30s progressif / 30s recup</li> <li>- 6x45s VMA/45s recup</li> <li>- 3' footing recup</li> <li>- 6x45s VMA / 45s recup</li> <li>- 6x30s VMA / 30s recup</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 10' avec (40" VMA - 20 récup + 20" VMA - 40" récup)</li> <li>- R =4'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40' footing + gammes + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><u>VMA 14 et moins :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12 x 400 au Seuil r=40"</li> </ul> <p><u>VMA 15 à 17 :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 14 x 400 au Seuil r=35"</li> </ul> <p><u>VMA 18 et plus :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 16 x 400 r=30"</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>