

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entrainement 12h15-13h15 Piscine GDD Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : Ef + sprint		Intensité : Ef + sprint	
Thème technique : Cr (phases non nagées)		Thème technique : Cr (phases non nagées)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75Cr 25 BD 75Cr 25 BG 8 x 50 1 en Cr 5 temps 1 en 4N (coulée+++) 2 x 200 en 50 Cr 50 Cr dos par 5 appuis 300 Plaquettes en 75 Cr 25 dos 3 x 100 avec 6 appuis en sprint au passage 25m 300 Pull en 50 5 temps 50 2 temps 6 x 50 1 en 15 sprint 35 amplitude 1 en 35 amplitude 15 sprint 300 palmes en 50 batt bras en opposition 50 Cr 2 x 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3100	400 en 75Cr 25 BD 75Cr 25 BG 8 x 50 1 en Cr 5 temps 1 en 4N (coulée +++) 2 x 200 en 50 Cr 50 Cr dos par 5 appuis 4 x 100 4N 400 Plaquettes en 75 Cr 25 dos 4 x 100 avec 6 appuis en sprint au passage 25m 400 Pull en 50 7 temps 50 2 temps 8 x 50 1 en 15 sprint 35 amplitude 1 en 35 amplitude 15 sprint 400 palmes en 50 batt bras en opposition 50 Cr 2 x 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4000	4 x 100 1 en 75 Cr 25 dos 1 en 25 batt (coulée+++) 75 Cr 8 x 50 Palmes 1 en 25 ondulation (-d'inspi) 25 Cr 1 en 25 Pap 25 Cr 2 x 200 en 25 BD 25 BG 100 Cr 50 Choix 400 plaquettes en 50 5 temps 50 2 temps 4 x 100 amplitude (compter son nombre d'appuis) 8 x 50 en 15 sprint 35 amplitude 2 x 200 en 50 Cr 100 4N 50 choix TOTAL 2800	4 x 100 1 en 75 Cr 25 dos 1 en 25 batt (coulée+++) 75 Cr 8 x 50 Palmes 1 en 25 ondulation (-d'inspi) 25 Cr 1 en 25 Pap 25 Cr 200 en 25 BD 25 BG 100 Cr 50 Choix 400 plaquettes en 50 5 temps 50 2 temps 4 x 100 amplitude (compter son nombre d'appuis) 4 x 50 en 15 sprint 35 amplitude 200 en 50 Cr 100 4N 50 choix TOTAL 2200

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
2 x 150 1 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 Cr 6 x 100 Palmes 1 en 25 ondul (-d'inspi possible) 25 Pap 50 dos 1 en Cr avec coulée+++ 6 x 50 1 Cr 7 temps 1 en Br 6 x 200 r=15" amplitude 2 en Plaq 1 en NC (compter son nbr d'appuis) 2 en Pull 1 en NC (compter non nombre d'appuis) 400 avec 6 appuis en sprint après chaque coulées 200 récup au choix TOTAL 3000	6 x 150 1 en 50 Cr 25 BD 25 BG 50 Cr 1 en 50 Cr 100 4N 6 x 100 Palmes 1 en 25 ondul (-d'inspi possible) 25 Pap 50 dos 1 en Cr avec coulée+++ 6 x 50 1 Cr 9 temps 1 en Br 8 x 200 r=15" amplitude 2 en Plaq 2 en NC (compter son nbr d'appuis) 2 en Pull 2 en NC (compter non nombre d'appuis) 500 avec 6 appuis en sprint après chaque coulées 200 récup au choix TOTAL 4100	2 x 200 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 8 x 25 r=10" 1 Cr avec coulée Max 1 en Batt coulée max 4 x 100 Plaquettes amplitudes 300 Cr amplitude avec 4 appuis sprint / coulée 2 x 200 Pull en 50 7T 50 2T 300 en 20 sprint 80 amplitude 4 x 100 Cr amplitude (coulée max + compter son nombre d'appuis) 200 en 75 Cr 25 choix TOTAL 2600	2 x 300 en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 Dos 75 Cr 25 Pap 12 x 25 r=10" 1 Cr avec coulée Max 1 en Batt coulée max 4 x 100 Plaquettes amplitudes 400 Cr amplitude avec 4 appuis sprint / coulée 2 x 200 Pull en 50 7T 50 2T 400 en 20 sprint 80 amplitude 4 x 100 Cr amplitude (coulée max + compter son nombre d'appuis) 8 x 50 1 en 25 pap 25 dos 1 en 15 sprint 35 amplitude 200 en 75 Cr 25 choix TOTAL 3500	4 x 150 en 50 Cr 50 éduc 50 Cr 6 x 50 avec 1 en 25 batt 25 Cr 1 en 25 pap 25 dos (coulée+++) 4 x 200 amplitude 1 en plaq 1 en NC 1 en pull 1 en Nc 4 x 100 avec 8 appuis en sprint à chaque passage au 25m 100 récup au choix TOTAL 2200	4 x 150 en 50 Cr 50 éduc 50 Cr 8 x 50 avec 1 en 25 batt 25 Cr 1 en 25 pap 25 dos (coulée+++) 4 x 300 amplitude 1 en plaq 1 en NC 1 en pull 1 en Nc 4 x 100 avec 8 appuis en sprint à chaque passage au 25m 200 récup au choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME ET ENCHAÎNEMENT CAP

SAMEDI Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP	SAMEDI Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-11h45 Cyclisme / 11h45-12h30 CAP
Thème de la séance : Enchaînement Cyclisme + Cap	Thème de la séance : Enchaînement Cyclisme - Cap
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
• 2h cyclisme • Cap 30' avec 6 x 500 Seuil r=1'30	• 2h cyclisme avec 4 x 12' r=2' ○ 1er par 3 ○ 2nd solo ○ 3ème par 3 ○ 4ème solo • CLM ET PROLONGATEURS AUTORISÉS POUR CETTE SÉANCE • Cap 30' avec 6 x 500 Seuil r=1'

SÉANCE COURSE À PIED

MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélitas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélitas
Thème de la séance : Travail mixte (alternance capacité - puissance)	Thème de la séance : Puissance (VMA)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 6' tempo r=2' - 12 x (20" VMA- 40" récup) - 6' tempo <u>Récupération :</u> - 15' footing récup	<u>Échauffement :</u> - 40' footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> <u>VMA 14 et - :</u> - 2 x 8 x 200 avec r=temps d'effort et R = 400m <u>VMA 15 à 17 :</u> - 2 x 10 x 200 avec r=temps d'effort et R=400m <u>VMA 18 et + :</u> - 2 x 12 x 200 avec r=temps d'effort et R=400m <u>Récupération :</u> - 10' footing de récup