

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 : Mixte (progressif) | | Intensité : Mixte (progressif) | | Intensité : Résistance (Seuil) | |
| Thème technique : 4N | | Thème technique : 4N | | Thème technique : 4N | |
| Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé |
| <p>300 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p>300 en 50 Cr 25 éduc Br (2 Ciseaux pour 1 bras) 25 Br</p> <p>300 palmes en 50 Cr 25 ondul 25 pap</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 100 r=15" Plaqa amplitudes</p> <p>4 x 150 r=20" Cr progressive (50lent 50moyen 50vite)</p> <p>3 x 100 pull r=15" en 25 7 temps 25 5 temps 25 3 temps 25 2 temps</p> <p>600 en 100 Lent 100 moyen 100 Vite</p> <p>3 x 100 r=20" en 50 batt planche allure ↗ 50 Cr amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3200</p> | <p>400 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos</p> <p>400 en 50 Cr 25 éduc Br (2 Ciseaux pour 1 bras) 25 Br</p> <p>400 palmes en 50 Cr 25 ondul 25 pap</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 100 r=15" Plaqa amplitudes</p> <p>4 x 150 r=20" Cr progressive (50lent 50moyen 50vite)</p> <p>4 x 100 pull r=15" en 25 7 temps 25 5 temps 25 3 temps 25 2 temps</p> <p>600 en 100 Lent 100 moyen 100 Vite</p> <p>4 x 100 r=20" en 50 batt planche allure ↗ 50 Cr amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4000</p> | <p>600 en 100 Cr 50 Cr/dos par 5 appuis</p> <p>12 x 50r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Pap 25 dos 1 en Br 2 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2 x 300 tempo r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Plaquettes 1 en NC <p>3 x 200 Seuil r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en pull 2 en NC <p>6 x 100 r=20" en 75 VMA 25 récup</p> <p>4 x 50 r=20" batt avec planche ↗ dans le 50m</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup au choix TOTAL 3400</p> | <p>600 en 100 Cr 50 Cr/dos par 5 appuis</p> <p>12 x 50r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en 25 Pap 25 dos 1 en Br 2 en Cr 5 temps <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2 x 400 tempo r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 en Plaquettes 1 en NC <p>4 x 200 Seuil r=30"</p> <ul style="list-style-type: none"> 2 en pull 2 en NC <p>8 x 100 r=20" en 75 VMA 25 récup</p> <p>6 x 50 r=20" batt avec planche ↗ dans le 50m</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 récup au choix TOTAL 4200</p> | <p>400 en 75 Cr 25 Br</p> <p>4 x 100 50 4N 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2 x 200 r=30" Cr allure course</p> <p>200 Pull récup</p> <p>4 x 100 Palmes Cr intensité course</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup en 50 dos 2 bras 50 Cr TOTAL 2000</p> | <p>400 en 75 Cr 25 Br</p> <p>6 x 100 50 4N 50 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 200 r=30" Cr allure course</p> <p>200 Pull récup</p> <p>6 x 100 Palmes Cr intensité course</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup en 50 dos 2 bras 50 Cr TOTAL 2600</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 : | | Intensité : Mixte (proressif) | | Intensité : Résistance (Seuil) | |
| Thème technique : | | Thème technique : 4N | | Thème technique : 4N | |
| CONTENU DE LA SÉANCE | | CONTENU DE LA SÉANCE | | CONTENU DE LA SÉANCE | |
| Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé |
| PAS DE SÉANCE FERIE | PAS DE SÉANCE FERIE | 4x150 : 1 en 100 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos 1 en 100 Cr / 25 jbs Br / 25 Br 6x100 : Palmes : 1 en 50 Educ roulis d'épaule sur le dos / 25 Dos / 25 Cr 1 en 4N 4x100 : 1 en 50 double appui ventral / 50 Cr 1 en 50 Br / 50 Cr Bloc à faire 2x : 200m Tempo : Pull 100m Seuil 50m VMA 50m battements recup 200 recup au choix TOTAL : 2600m | 4x150 : 1 en 100 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos 1 en 100 Cr / 25 jbs Br / 25 Br 6x100 : Palmes : 1 en 50 Educ roulis d'épaule sur le dos / 25 Dos / 25 Cr 1 en 4N 6x100 : 1 en 50 double appui ventral / 50 Cr 1 en 4N Bloc à faire 2x : 300m Tempo : Pull 150m Seuil 50m VMA 100m battements recup 200 recup au choix TOTAL : 3200m | 600 palmes en 100 Cr 50 batt toupie 6 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos • 1 en 25 Br 25 Cr <hr/> 300 Plaquette en 25 batt 75 Cr 8 x 100 Seuil r=15" 4 x 50 r=20" en 20 sprint 30 recup 100 récup au choix TOTAL 2300 | 600 palmes en 100 Cr 50 batt toupie 8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> • 1 en 25 pap 25 dos • 1 en 25 Br 25 Cr <hr/> 400 Plaquette en 25 batt 75 Cr 10 x 100 Seuil r=15" 4 x 50 r=20" en 20 sprint 30 recup 300 récup au choix TOTAL 2900 |

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 |
|---|---|
| <u>Thème de la séance :</u> | <u>Thème de la séance :</u> Cyclisme enchaînement Cap |
| <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> |
| <p>Pas de séance Week-end Féminin !</p> | <p>2H de vélo + 30' de cap avec 3 x 6' tempo r=2'</p> |

SÉANCE COURSE À PIED

| LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD | MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas | JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas |
|---|---|---|
| Thème de la séance : Progressif | Thème de la séance : Progressif | Thème de la séance : Seuil |
| <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> |
| <u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 5' - 4' - 3' - 2' - 4x1' - R=1' <u>Récupération :</u> - 10' footing | <u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 5' - 4' - 3' - 2' - 4x1' - R=1' <u>Récupération :</u> - 10' footing | <u>Échauffement :</u> <u>Corps de séance :</u> FÉRIÉ, PAS DE SÉANCE <u>Récupération :</u> |