

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 : | | Intensité : | | Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + sprint | |
| Thème technique : | | Thème technique : | | Thème technique : Phases non nagées | |
| Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé |
| PAS DE SÉANCE | PAS DE SÉANCE | PAS DE SÉANCE | PAS DE SÉANCE | <p>200 Cr 3 temps</p> <p>6 x 50 en 25 batt (coulée +++) 25 Cr</p> <p>200 en 75 Cr 25 dos</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G (coulée+++) - 1 en Cr 3 temps (coulée+++) <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 100 r=20" (coulée +++)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en pull - 1 en Cr <p>8 x 50 r=20" (coulée+++)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 sprint 35 au choix <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 en 25 Cr rattrapé 75 Cr (coulée +++) TOTAL 2200</p> | <p>300 Cr 3 temps</p> <p>6 x 50 en 25 batt (coulée +++) 25 Cr</p> <p>300 en 75 Cr 25 dos</p> <p>6 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G (coulée+++) - 1 en Cr 3 temps (coulée+++) <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>8 x 100 r=20" (coulée +++)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en pull - 1 en Cr <p>8 x 50 r=20" (coulée+++)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 sprint 35 au choix <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 en 25 Cr rattrapé 75 Cr (coulée +++) TOTAL 2700</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 : Endurance Fondamentale (EF) + sprint | | Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + sprint | | Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + sprint | |
| Thème technique : Phases non nagées | | Thème technique : Phases non nagées | | Thème technique : 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 |
| 400 en 150 Cr 25 batt dos 25 dos 10 x 50 (coulée+++) - 25 batt 25 Cr - 1 en Cr 3 temps 2 x 200 amplitude avec 3 ondulations/coulée <hr/> 9 x 100 r=20" (coulée+++) - 2 en pull 5 temps - 1 en Cr 6 x 50 r=20" (coulée+++) - 1 en 15 sprint 35 récup - 1 en 25 Cr 25 dos <hr/> 300 en 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 Cr TOTAL 2800 | 600 en 150 Cr 25 batt dos 25 dos 12 x 50 (coulée+++) - 25 batt 25 Cr - 1 en Cr 3 temps 3 x 200 amplitude avec 3 ondulations/coulée <hr/> 12 x 100 r=20" (coulée+++) - 2 en pull 5 temps - 1 en Cr 8 x 50 r=20" (coulée+++) - 1 en 15 sprint 35 récup - 1 en 25 Cr 25 dos <hr/> 400 en 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 Cr TOTAL 3800 | 300 Cr 3 temps 10 x 25 Cr coulée + 3 ondulations 3 x 100 (coulée+++) en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr 10 x 25 coulée + 3 ondulations - 1 en Cr - 1 en dos <hr/> A faire 3 fois : - 200 pull 3 temps - 4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup <hr/> 2 x 200 en 50 Cr 50 dos 50 Cr 50 Br (coulée+++) TOTAL 2700 | 400 Cr 3 temps 12 x 25 Cr coulée + 3 ondulations 4 x 100 (coulée+++) en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr 12 x 25 coulée + 3 ondulations - 1 en Cr - 1 en dos <hr/> A faire 3 fois : - 300 pull 3 temps - 4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup <hr/> 3 x 200 en 50 Cr 50 dos 50 Cr 50 Br (coulée+++) TOTAL 3500 | 300 en 250 Cr 3 temps 50 dos 6 x 50 cr avec 3 ondulations / coulée 2 x 100 en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr (coulée+++) <hr/> A faire 2 fois : - 200 pull 3 temps - 2 x 100 Cr - 4 x 50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 200 en 25 battement (coulée+++) 50 Cr 25 dos TOTAL 2200 | 2 x 300 en 250 Cr 3 temps 50 dos 6 x 50 cr avec 3 ondulations / coulée 3 x 100 en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr (coulée+++) <hr/> A faire 2 fois : - 200 pull 3 temps - 2 x 100 Cr - 4 x 50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 400 en 25 battement (coulée+++) 50 Cr 25 dos TOTAL 2800 |

SÉANCE CYCLISME ET ENCHAÎNEMENT CAP

| SAMEDI Groupe Femme : 09h45-12h15 Rdv parking cours Koenig | SAMEDI Groupe Homme : 09h45-12h15 Rdv parking Stade Nautique / |
|--|--|
| <u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton | <u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton |
| <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> |
| Sortie en peloton avec quelques bosses allure libre | Sortie en peloton avec quelques bosses allure libre |

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 : | Thème de la séance : | Thème de la séance : Fractionné |
| CONTENU DE LA SÉANCE | CONTENU DE LA SÉANCE | CONTENU DE LA SÉANCE |
| PAS DE SÉANCE | PAS DE SÉANCE | Échauffement : <ul style="list-style-type: none">- 15' footing Corps de séance : <ul style="list-style-type: none">- 5 x 5' r=1'30" allure contrôlée avec dernière répétition + rapide Récupération : <ul style="list-style-type: none">- 10' footing de récup |