

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 : Endurance Fondamentale + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale + 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
400 en 75 Cr 25 nage au choix 12 x 25 - 1 en jambe (coulée+++) - 1 en Crawl - d'inspi (coulée+++) 2 x 200 en 25 bras D 25 bras G 100 Cr 3 temps 50 dos 400 Pull en 50 2 temps 50 5 temps 8 x 50 r=15" - 1 en 15 sprint 35 amplitude - 1 en 25 Cr 25 dos 4 x 100 r=15" en Cr 3 temps (Coulée + 2 ondulations) 8 x 50 r=15" - 1 en 35 amplitude 15 sprint - 1 en Cr Br 300 en 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 choix TOTAL 3000	600 en 100 Cr 50 nage au choix 12 x 25 - 1 en battement (coulée+++) - 1 en Crawl - d'inspi (coulée+++) 3 x 200 en 25 bras D 25 bras G 100 Cr 3 temps 50 dos 500 Pull en 50 2 temps 50 5 temps 10 x 50 r=15" - 1 en 15 sprint 35 amplitude - 1 en 25 Cr 25 dos 5 x 100 r=15" en Cr 3 temps (Coulée + 2 ondulations) 10 x 50 r=15" - 1 en 35 amplitude 15 sprint - 1 en Cr Br 400 en 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 choix TOTAL 3900	2 x 150 en 50 cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 Cr 12 x 50 coulée+++ - 1 en 25 Cr - d'inspi 25 dos - 1 en 25 batt 25 Cr 400 en 100 2 temps 100 3 temps (Coulée +++) Bloc à faire 2 x : - 300 Pull 3 temps - 3 x 100 r=15" Cr avec 2 ondulations/coulée - 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup 200 en 50 Cr 50 choix TOTAL 3000	4 x 150 en 50 cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 Cr 12 x 50 coulée+++ - 1 en 25 Cr - d'inspi 25 dos - 1 en 25 batt 25 Cr 600 en 100 2 temps 100 3 temps (Coulée +++) Bloc à faire 2 x : - 300 Pull 3 temps - 3 x 100 r=15" Cr avec 2 ondulations/coulée - 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup 2 x 200 en 50 Cr 50 choix TOTAL 4000	300 en 75 Cr 25 dos 3 x 100 (coulée+++) en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr 6 x 50 en 25 Cr - d'inspi (coulée+++) 25 dos 300 Pull respi 3 temps 4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup 300 Cr 2 ondulations / coulée 4 x 50r=20" en 35 amplitude 15 sprint 2 x 100 en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos TOTAL 2100	300 en 75 Cr 25 dos 6 x 100 (coulée+++) en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr 6 x 50 en 25 Cr - d'inspi (coulée+++) 25 dos 300 Pull respi 3 temps 4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup 300 Cr 2 ondulations / coulée 4 x 50r=20" en 35 amplitude 15 sprint 4 x 100 en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos TOTAL 2600

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 + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale + 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
600 : 150 Cr / 50 Cr rattrapé 400 : 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / 25 Dos 4x100 : 1 en coulée sans ondul / 1 en coulée avec 4 ondul min 12x50 : 1 en Cr progressif 1 en Batt 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en + longue coulée possible 2x200 : Pull : 175 amplitude - cp de bras possible / 25 sprint 6x100 : 1 en 50 grand chien / 50 Cr 1 en 4N 1 en 20m sprint / 80m recup 100 recup Total : 3100m	600 : 150 Cr / 50 Cr rattrapé 600 : 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr / 25 Pap 6x100 : 1 en coulée sans ondul / 1 en coulée avec 4 ondul min 12x50 : 1 en Cr progressif 1 en Batt 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en + longue coulée possible 3x200 : Pull : 175 amplitude - cp de bras possible / 25 sprint 8x100 : 1 en 50 grand chien / 50 Cr 1 en 4N 2 en 20m sprint / 80m recup 200 recup Total : 4000m	2x300m : (25m br/75m cr/25m dos/75m cr/25m pap/75m cr) 6x100 palmes : 1 en 25m jbs/25m NC 1 en 2 ondul/face 8x50m : 1 en respi 3tps 1 en respi 5 tps 1 en respi 3/5/7 tps 2x r: 15" 200m 3 ondul/coulée 100m tempo 6x50m : 1 en 15m sprint apnée 1 en 25m dos 2 bras/25m dos NC 200m récup (25m jbs/75m cr NC) TOTAL 2700m	2x300m : (25m br/75m cr/25m dos/75m cr/25m pap/75m cr) 6x100 palmes : 1 en 25m jbs/25m NC 1 en 2 ondul/face 12x50m : 1 en respi 3tps 1 en respi 5 tps 1 en respi 3/5/7 tps 3x r: 15" 200m 3 ondul/coulée 100m tempo 8x50m : 1 en 15m sprint apnée 1 en 25m dos 2 bras/25m dos NC 300m récup (25m jbs/75m cr NC) TOTAL 3400m	300 en 75 Cr 25 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 6 x 50 Coulée+++ 1 en 25 batt 25 Cr 1 25 Cr - d'inspi 25 dos 4 x 100 r=15" Cr 3 temps 2 ondulations / coulée 6 x 50 r=20" (coulée+++) en 15 sprint 35 récup 400 pull en 100 5 temps 100 2 temps 6 x 50 r=20" (coulée +++) avec 6 appuis en sprint au 25m 100 récup au choix TOTAL 2100	500 en 75 Cr 25 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 10 x 50 Coulée+++ 1 en 25 batt 25 Cr 1 25 Cr - d'inspi 25 dos 4 x 100 r=15" Cr 3 temps 2 ondulations / coulée 8 x 50 r=20" (coulée+++) en 15 sprint 35 récup 400 pull en 100 5 temps 100 2 temps 8 x 50 r=20" (coulée +++) avec 6 appuis en sprint au 25m 100 récup au choix TOTAL 2700

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> : 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 section allure libre	Sortie en peloton avec section 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
<u>Thème de la séance</u> : Fartlek intensité libre	<u>Thème de la séance</u> : Fartlek intensité libre	<u>Thème de la séance</u> : Fartlek intensité libre
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>

<u>Échauffement :</u> - 20' footing + gammes <u>Corps de séance :</u> - 6 x 3' r=1' - Intensité maîtrisée pour les répétitions 1 à 4 et soutenue pour les répétitions 5 et 6 <u>Récupération :</u> - 10' footing récup	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 8 x 3' r=1' - Intensité maîtrisée pour les répétitions 1 à 6 et soutenue pour les répétitions 7 et 8 <u>Récupération :</u> - 10' footing récup	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 10 x (1'30" d'effort - 1' récup) - Intensité maîtrisée pour les répétitions 1 à 8 et soutenue pour les répétitions 9 et 10 <u>Récupération :</u> - 15' footing de récup
---	--	---