

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 : EF + puissance (sprint)		Intensité : EF + puissance (sprint)		Intensité : EF + puissance (sprint)	
Thème technique : Dos		Thème technique : Dos		Thème technique : Respiration	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 50 Cr 50 5 appuis en Cr 5 appuis en Dos 8 x 50 - 1 en 25 Cr 25batt dos - 1 en 25 Cr 25 dos 2 x 100 en 50 éduc (3 appuis Bras D 3 appuis Bras G) 25 Cr 25 dos 300 Pull 3 temps 4 x 50r=20" 15sprint 35 récup 300 Cr avec 2 ondul/coulée 4 x 50r=20" 35 ampli 15 sprint 300 pull 50 inspi droite 50 inspi gauche 4 x 50r=20" 4 appuis en sprint/coulée <hr/> 200 batt planche 200 en 50 Cr 50 au choix TOTAL 2900	400 en 50 Cr 50 5 appuis en Cr 5 appuis en Dos 8 x 50 - 1 en 25 Cr 25batt dos - 1 en 25 Cr 25 dos 4 x 100 en 50 éduc (3 appuis Bras D 3 appuis Bras G) 25 Cr 25 dos 300 Pull 3 temps 4 x 50r=20" 15sprint 35 récup 300 Cr avec 2 ondul/coulée 4 x 50r=20" 35 ampli 15 sprint 300 pull 50 inspi droite 50 inspi gauche 4 x 50r=20" en 25 pap 25 dos 300 Cr 25 batt(coulée+++) 75Cr <hr/> 4 x 50r=20" 4 appuis en sprint/coulée <hr/> 200 batt planche 400 en 50 Cr 50 au choix TOTAL 3800	6 x 100 - 1 en Cr - 1 en 5 appuis Cr 5 appuis Dos 2 x 200 en 50 éduc 100 Cr 50 dos 8 x 50 - 1 en Cr 5 temps - 1 en 25 Cr 25 dos <hr/> 500 Pull avec 6 appuis en sprint/coulée 200 en 50 Cr 50 dos 500 cr avec 6 appuis en sprint à chaque passage au 25m <hr/> 4 x 100 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos 2 bras TOTAL 3000	6 x 100 - 1 en Cr - 1 en 5 appuis Cr 5 appuis Dos 3 x 200 en 50 éduc 100 Cr 50 dos 12 x 50 - 1 en Cr 5 temps - 1 en 25 pap 25 dos <hr/> 600 Pull avec 6 appuis en sprint/coulée 200 en 50 Cr 50 dos 600 cr avec 6 appuis en sprint à chaque passage au 25m <hr/> 4 x 100 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos 2 bras TOTAL 4000	300 Cr avec coulée+++ en 75 Cr 25 choix 6 x 50 éduc respi (synchroniser son appuis avec son expiration) - 1 en cr 2 temps - 1 en Cr 3 temps 3 x 100 en 25 batt 25 Cr 50 dos <hr/> 6 x 200 r=20" - le 1,3 et 5 en pull en 50 2 temps 50 5 temps - le 2,4 et 6 en 25 vite 75 amplitude <hr/> 100 au choix TOTAL 2200	400 Cr avec coulée+++ en 75 Cr 25 choix 8 x 50 éduc respi (synchroniser son appuis avec son expiration) - 1 en cr 2 temps - 1 en Cr 3 temps 4 x 100 en 25 batt 25 Cr 50 dos <hr/> 6 x 200 r=20" - le 1,3 et 5 en pull en 50 2 temps 50 5 temps - le 2,4 et 6 en 25 vite 75 amplitude <hr/> 300 en 50 Cr 50 choix TOTAL 2700

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 + puissance (sprint)		Intensité : EF + puissance (sprint)		Intensité : EF + puissance (sprint)	
Thème technique : Cr respiration		Thème technique : Thème tech : Cr + phases non nagées		Thème technique : Respiration	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
500 : 200 Cr 3 tps / 50 Cr 2 tps 2x200 : 100 Cr / 50 Br / 50 Dos 2x150 : 25 Batt costal D / 50 Cr / 25 Batt costal G / 50 Cr 2x100 : 100 4N 4x50 : 20m sprint /30m recup r : 25s 4x100 : Palmes : 1 en 50 Toupie / 50 Cr 1 en 50 batt bras en opposition / 50 Cr 400 : Pull : Respi 2 / 3 / 4 / 5 par 50m 3x100 : 25 BD / 25 BG / 50 Cr 4x50 : 20m sprint /30m recup 200 recup TOTAL : 3100m	600 : 150 Cr 3 tps / 50 Cr 2 tps 2x250 : 100 Cr / 75 Br / 50 Dos / 25 Pap 2x200 : 25 Batt costal D / 75 Cr / 25 Batt costal G / 75 Cr 2x150 : 100 4N / 50 Cr 5tps 4x50 : 20m sprint /30m recup r : 25s 6x100 : Palmes : 1 en 50 Toupie / 50 Cr 1 en 50 batt bras en opposition / 50 Cr 500 : Pull : Respi 2 / 3 / 4 / 5 / 6 par 50m 4x100 : 25 BD / 25 BG / 50 Cr 6x50 : 20m sprint /30m recup 200 recup TOTAL : 4000m	Piscine GDD indisponible Pas de Séance	Piscine GDD indisponible Pas de Séance	2 x 150 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis BD BG) 50 Choix 8 x 50 éduc respi (synchroniser son appuis avec son expiration) - 1 en cr 2 temps - 1 en Cr 3 temps 200 Cr en 25 batt (coulée+++) 75 en 5 appuis Cr/dos <hr/> 9 x 100 r=15" - 1 en pull 5 temps - 1 avec 3 ondul/coulée - 1 avec 8 appuis sprint / coulée <hr/> 200 en 50 Cr 50 choix TOTAL 2000	2 x 150 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis BD BG) 50 Choix 8 x 50 éduc respi (synchroniser son appuis avec son expiration) - 1 en cr 2 temps - 1 en Cr 3 temps 300 Cr en 25 batt (coulée+++) 75 en 5 appuis Cr/dos <hr/> 12 x 100 r=15" - 1 en pull 5 temps - 1 avec 3 ondul/coulée - 1 avec 8 appuis sprint / coulée <hr/> 400 en 50 Cr 50 choix TOTAL 2600

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> : EF en peloton	<u>Thème de la séance</u> : EF en peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Sortie en EF en peloton avec section allure libre	Sortie en EF 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>	<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 20' footing - 10' gammes <u>Corps de séance :</u> - 10x45s/45s - 2' recup - 10x30s/30s <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 10 x 45''- 45'' - 2' récup - 10 x 30''- 30'' <u>Récupération :</u> - 15' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 2 x 3' + 2 x 4' + 2 x 5' - r=1' après chaque effort <u>Récupération :</u> - 15' footing