

# SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

## SÉANCE NATATION

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m)<br>Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m)<br>Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD<br>Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Intensité</b> : EF + Sprint                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Intensité</b> : EF + Sprint                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Intensité</b> : Ef + Sprint                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>Thème technique</b> : dos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Thème technique</b> : respiration                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Thème technique</b> : dos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>4 x 150</b> en 100 Cr 25 batt dos 25 dos<br><br><b>12 x 25</b> avec coulée + 3 ondulations<br>- 1 en Crawl<br>- 1 en dos<br><br><b>6 x 100</b> en 25 Bras Droit 25 Bras G 50 NC<br>- 1 en Cr<br>- 1 en Dos<br><br><hr/> <b>Bloc à faire 2 fois :</b><br>- <b>200</b> Pull respi 3 temps<br>- <b>200</b> Cr avec 3 ondul/ coulée<br>- <b>4 x 50m</b> en 15 sprint 35 récup<br>- <b>100 m</b> batt planche<br><br><hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix<br><b>TOTAL 3200</b> | <b>4 x 150</b> en 100 Cr 25 batt dos 25 dos<br><br><b>12 x 25</b> avec coulée + 3 ondulations<br>- 1 en Crawl<br>- 1 en dos<br><br><b>6 x 100</b> en 25 Bras Droit 25 Bras G 50 NC<br>- 1 en Cr<br>- 1 en Dos<br><br><hr/> <b>Bloc à faire 3 fois :</b><br>- <b>200</b> Pull respi 3 temps<br>- <b>200</b> Cr avec 3 ondul/ coulée<br>- <b>4 x 50m</b> en 15 sprint 35 récup<br>- <b>100 m</b> batt planche<br><br><hr/> <b>400</b> en 50 Cr 50 Choix<br><b>TOTAL 4000</b> | <b>500</b> en 50 Cr 25 Cr rattrapé 1 temps 25 Crawl<br><br><b>10 x 50</b> synchroniser expiration avec prise d'appui<br>- 1 en Cr 3 temps<br>- 1 en Cr 2 temps<br><br><hr/> <b>3 x 200</b> pull en respi 3/7/3/5 par 50m<br><br><b>A faire 5 fois :</b><br>- <b>150 Cr</b> avec 3 ondul/ coulée<br>- <b>50 Cr</b> ↗<br><br><hr/> <b>200</b> battement planche<br><b>300</b> en 50 Cr 50 Choix<br><br><b>TOTAL 3100</b> | <b>500</b> en 50 Cr 25 Cr rattrapé 1 temps 25 Crawl<br><br><b>10 x 50</b> synchroniser expiration avec prise d'appui<br>- 1 en Cr 3 temps<br>- 1 en Cr 2 temps<br><br><hr/> <b>5 x 100</b><br>- le 1,3 et 5 en 4N<br>- Le 2 et 4 en 50 Cr 50 dos<br><br><hr/> <b>3 x 300</b> pull en respi 3/9/3/7/3/5 par 50m<br><br><b>A faire 5 fois :</b><br>- <b>150 Cr</b> avec 3 ondul/ coulée<br>- <b>50 Cr</b> ↗<br><br><hr/> <b>200</b> battement planche<br><b>2 x 200</b> en 50 Cr 50 Choix<br><br><b>TOTAL 4000</b> | <b>400</b> en 25 Cr rattrapé 75 Cr<br><br><b>4 x 100</b> en 25 dos Bras D 25 Dos Bras G 25 Dos 25 Cr<br><br><hr/> <b>A faire 2 fois :</b><br>- <b>200</b> pull en 50 Grand chien 150 Cr<br>- <b>200</b> 150 Cr ↗ 50 dos<br>- <b>200</b> avec 5 appuis sprint/coulée<br><br><hr/> <b>200</b> en 50 Cr 25 batt dos 25 dos<br><br><b>TOTAL 2000</b> | <b>400</b> en 25 Cr rattrapé 75 Cr<br><br><b>4 x 100</b> en 25 dos Bras D 25 Dos Bras G 25 Dos 25 Cr<br><br><hr/> <b>8 x 50</b><br>- 1 en pap dos<br>- 1 en Br Cr<br><br><hr/> <b>A faire 2 fois :</b><br>- <b>200</b> pull en 50 Grand chien 150 Cr<br>- <b>200</b> 150 Cr ↗ 50 dos<br>- <b>200</b> avec 5 appuis sprint/coulée<br><br><hr/> <b>400</b> en 50 Cr 25 batt dos 25 dos<br><br><b>TOTAL 2600</b> |

| JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | SAMEDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m)<br>Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Intensité</b> : EF + Sprint                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Intensité</b> : puissance (vitesse+sprint)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Intensité</b> : Ef + sprint                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>Thème technique</b> : Dos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Thème technique</b> : Cr (respiration)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>Thème technique</b> : 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>2x250</b> : 100 Cr / 25 Jbs Br / 100 Cr / 25 Br<br><br><b>2x250</b> : 100 Cr / 25 Batt Dos / 100 Cr / 25 Dos<br><br><b>4x100</b> : 1 en 50 5 appuis Cr - 5 appuis Dos / 50 Cr<br>1 en 4N<br><br><b>8x50 : Palmes</b> : 1 en 25 Batt Dos + Roulis d'épaule / 25 Cr<br>1 en 25 Dos / 25 Cr<br><br><b>4x100 : Palmes</b> : 50 toupie (coulée ++ ) / 50 Cr<br><br><b>8x50</b> : 1 en 15m sprint / 35m recup<br>1 en 25 Dos / 25 Cr<br><br><b>2x200 : Pull</b> : 25 Vite / 150 EF / 25 Vite<br><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 3200m</b> | <b>2x250</b> : 100 Cr / 25 Jbs Br / 100 Cr / 25 Br<br><br><b>2x250</b> : 100 Cr / 25 Batt Dos / 100 Cr / 25 Dos<br><br><b>6x100</b> : 1 en 50 5 appuis Cr - 5 appuis Dos / 50 Cr<br>1 en 4N<br><br><b>8x50 : Palmes</b> : 1 en 25 Batt Dos + Roulis d'épaule / 25 Cr<br>1 en 25 Dos / 25 Cr<br><br><b>4x100 : Palmes</b> : 50 toupie (coulée ++ ) / 50 Cr<br><br><b>12x50</b> : 1 en 15m sprint / 35m recup<br>1 en Cr<br>1 en 10cp de bras sprint au 25m<br>1 en Dos<br><br><b>4x200 : Pull</b> : 25 Vite / 150 EF / 25 Vite<br><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 4000m</b> | <b>2x200m</b> : 50m cr/50m dos/50m 5 mvmts cr/5 mvmts dos/50m rattrapé dos respi<br><br><b>4x100m</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25m éduc respi/25m NC</li> <li>1 en 100m (25m BD/25m BG/50m rattrapé)</li> </ul> <b>2x (pull/NC) r: 15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>300m respi 3tps</li> <li>100m respi 5tps</li> </ul> <b>6x50m : r: 20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>50m vite</li> <li>50m 25m pap/25m dos</li> </ul> <b>200m récup</b> (50m jbs/50m choix)<br><br><b>6x50m : r: 20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>25m amplitude/25m sprint</li> <li>50m 25m pap/25m dos</li> </ul> <b>100m récup</b> au choix<br><br><b>TOTAL : 2500m</b> | <b>3x200m</b> : 50m cr/50m dos/50m 5 mvmts cr/5 mvmts dos/50m rattrapé dos respi<br><br><b>6x100m</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25m éduc respi/25m NC</li> <li>1 en 100m (25m BD/25m BG/50m rattrapé)</li> </ul> <b>2x (pull/NC) r: 15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>300m respi 3tps</li> <li>200m respi 4 tps</li> <li>100m respi 5tps</li> </ul> <b>6x50m : r: 20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>50m vite</li> <li>50m 25m pap/25m dos</li> </ul> <b>200m récup</b> (50m jbs/50m choix)<br><br><b>6x50m : r: 20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>25m amplitude/25m sprint</li> <li>50m 25m pap/25m dos</li> </ul> <b>100m récup</b> au choix<br><br><b>TOTAL : 3300m</b> | <b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr</li> <li>1 en Cr avec inspi dorsale</li> </ul> <b>12 x 50</b> synchroniser expiration avec prise d'appui <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 5 temps</li> <li>1 en 3 temps</li> <li>1 en 2 temps</li> </ul> <hr/> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>300</b> pull</li> <li><b>200</b> Cr avec 2 ondul/coulée</li> <li><b>100</b> avec 8 appuis en sprint/coulée</li> </ul> <hr/> <b>300</b> en 25 Cr rattrapé 1 temps<br>25 Cr 50 Choix<br><br><b>TOTAL 2100</b> | <b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 en Cr</li> <li>2 en Cr avec inspi dorsale</li> <li>2 en 4N</li> </ul> <b>12 x 50</b> synchroniser expiration avec prise d'appui <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 5 temps</li> <li>1 en 3 temps</li> <li>1 en 2 temps</li> </ul> <hr/> <b>A faire 2 fois :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>300</b> pull</li> <li><b>200</b> Cr avec 2 ondul/coulée</li> <li><b>100</b> avec 8 appuis en sprint/coulée</li> </ul> <hr/> <b>300</b> en 25 Cr rattrapé 1 temps<br>25 Cr 50 Choix<br><br><b>TOTAL 2700</b> |

## SÉANCE CYCLISME

| <b>SAMEDI</b><br><br>Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig /<br>9h45-12H15 Cyclisme | <b>SAMEDI</b><br><br>Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique /<br>9h45-12H15 Cyclisme |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| <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 peloton par groupes de niveaux                                                    | Sortie en peloton par groupes de niveaux                                                      |

## SÉANCE COURSE À PIED

| <b>LUNDI</b><br><b>GROUPE FEMME</b><br><b>18h45-20h Piste GDD</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>MARDI</b><br><b>18h30-19h45</b><br><b>Rdv Stade Héлитas</b>                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>JEUDI</b><br><b>19h00-20h30</b><br><b>Rdv Stade Héлитas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <u>Thème de la séance</u> : Capacité                                                                                                                                                                                                                                                                           | <u>Thème de la séance</u> : Capacité                                                                                                                                                                                                                                                                             | <u>Thème de la séance</u> : Puissance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10x2' r:30s</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul> | <p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12 x 2' r=30"</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul> | <p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 x (35" Intense - 25" récup)</li> <li>- 3' récup</li> <li>- 10 x (25" Intense - 35" récup)</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul> |