

# 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> : Mixte : capacité - puissance (sprint)                                               |                                                                                                    | <b>Intensité</b> : Mixte : capacité - puissance (sprint)                                               |                                                                             | <b>Intensité</b> : Mixte : capacité - puissance (sprint)                                  |                                                                                     |
| <b>Thème technique</b> : brasse                                                                        |                                                                                                    | <b>Thème technique</b> : brasse                                                                        |                                                                             | <b>Thème technique</b> : Cr respiration                                                   |                                                                                     |
| Groupe Perfectionnement                                                                                | Groupe Confirmé                                                                                    | Groupe Perfectionnement                                                                                | Groupe Confirmé                                                             | Groupe Perfectionnement                                                                   | Groupe Confirmé                                                                     |
| <b>300</b> en 75Cr 25batt + bras de Br                                                                 | <b>400</b> en 75Cr 25batt + bras de Br                                                             | <b>300</b> 75Cr 25 batt+Bras de Br                                                                     | <b>300</b> 75Cr 25 batt+Bras de Br                                          | <b>300</b> 75 cr 25 éduc (3BD 3BG)                                                        | <b>300</b> 75 cr 25 éduc (3BD 3BG)                                                  |
| <b>6 x 50</b><br>- 1 en 25 éduc Brasse (2 jambes pour 1 bras) 25 Cr<br>- 1 en 25Br amplitude 25 Cr     | <b>8 x 50</b><br>- 1 en 25 éduc Brasse (2 jambes pour 1 bras) 25 Cr<br>- 1 en 25Br amplitude 25 Cr | <b>6 x 50</b><br>- 1 en 25 éduc Br (2 jbs 1bras) 25 Br<br>- 1 en Cr 5 temps                            | <b>6 x 50</b><br>- 1 en 25 éduc Br (2 jbs 1bras) 25 Br<br>- 1 en Cr 5 temps | <b>3 x 100</b> en 2 temps / 50 inspi D 50 inspi G / synchro expi avec prise d'appui       | <b>3 x 100</b> en 2 temps / 50 inspi D 50 inspi G / synchro expi avec prise d'appui |
| <b>300</b> en 75 Cr 25 br amplitude (coulée+++)                                                        | <b>400</b> en 75 Cr 25 br amplitude (coulée+++)                                                    | <b>300</b> en 100 Cr 50 bras de Cr + jb de Br                                                          | <b>300</b> en 100 Cr 50 bras de Cr + jb de Br                               | <b>6 x 50</b> en 25 batt (-d'inspi) 25 Cr                                                 | <b>6 x 50</b> en 25 batt (-d'inspi) 25 Cr                                           |
| <b>12 x 25 r=5" avec coulée +++</b><br>- 1 en Br amplitude<br>- 1 en Cr                                | <b>16 x 25 r=5" avec coulée +++</b><br>- 1 en Br amplitude<br>- 1 en Cr                            | <b>6 x 50</b><br>- 1 en Br amplitude (coulée+++)<br>- 1 en Cr 5 temps                                  | <b>6 x 50</b><br>- 1 en Br amplitude (coulée+++)<br>- 1 en Cr 5 temps       | <b>400</b> Pull en 50 5 temps 50 2 temps                                                  | <b>400</b> Pull en 50 7 temps 50 2 temps                                            |
| <b>4 x 150 r=15" Pull tempo</b>                                                                        | <b>4 x 150 r=15" Pull tempo</b>                                                                    | <b>300</b> Pull en 50 ↗ 100 amplitude                                                                  | <b>500</b> Pull en 50 ↗ 100 amplitude                                       | <b>8 x 50 r=10"</b><br>- 1 en Cr ↗<br>- 1 en amplitude                                    | <b>8 x 50 r=10"</b><br>- 1 en Cr ↗<br>- 1 en amplitude                              |
| <b>2 x 100 r=20" en 25 batt rapide 50 Cr amplitude 25 cr vite</b>                                      | <b>4 x 100 r=20" en 25 batt rapide 50 Cr amplitude 25 cr vite</b>                                  | <b>6 x 50</b><br>- 1 en 15 sprint 35 récup<br>- 1 en 25 Br 25 Cr                                       | <b>10 x 50</b><br>- 1 en 15 sprint 35 récup<br>- 1 en 25 Br 25 Cr           | <b>400</b> en 25cr - d'inspi 75 Cr                                                        | <b>400</b> en 25 - d'inspi 75 Cr                                                    |
| <b>4 x 150 r=15" Tempo</b>                                                                             | <b>4 x 150 r=15" Tempo</b>                                                                         | <b>300</b> tempo avec 3 ondul/coulée                                                                   | <b>500</b> tempo avec 3 ondul/coulée                                        | <b>200</b> en 50 Cr 25 Br 25 Dos                                                          | <b>2 x 200 r=20" avec 6 appuis sprint/ coulée</b>                                   |
| <b>2 x 100 r=20" en 25 batt rapide 25 Cr rapide 50 récup au choix</b>                                  | <b>4 x 100 r=20" en 25 batt rapide 25 Cr rapide 50 récup au choix</b>                              | <b>3 x 100</b> en 25 batt rapide 50 Cr amplitude 25 vite                                               | <b>5 x 100</b> en 25 batt rapide 50 Cr amplitude 25 vite                    | <b>TOTAL 2300</b>                                                                         | <b>300</b> en 50 Cr 25 Br 25 Dos                                                    |
| <b>200</b> en 50 Cr 50 Br 50 Dos 50 Cr                                                                 | <b>2 x 200</b> en 50 Cr 50 Br 50 Dos 50 Cr                                                         | <b>300</b> avec 6 appuis sprint/coulée                                                                 | <b>500</b> avec 6 appuis sprint/coulée                                      |                                                                                           | <b>TOTAL 2800</b>                                                                   |
| <b>TOTAL 3000</b>                                                                                      | <b>TOTAL 4000</b>                                                                                  | <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix<br><b>TOTAL 3000</b>                                                      | <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix<br><b>TOTAL 4000</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> : Mixte : capacité - puissance (sprint)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Intensité</b> : Mixte : capacité - puissance (sprint)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Intensité</b> : Mixte : capacité - puissance (sprint)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>Thème technique</b> : Cr respiration                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Thème technique</b> : brasse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Thème technique</b> : Cr 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>3x200</b> : 1 par nage : 150 Cr / 25 jbs / 25 NC<br><br><b>4x100</b> : 30m DAV / 70m Cr<br><br><b>12x50 : Palmes</b> : 1 en Batt CD<br>1 en Cr rattrapé<br>1 en Batt CG<br>1 en Cr progressif<br><br><b>2x100 : 4N</b><br><br><b>Bloc à faire 2x :</b><br><b>Matériel au choix</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 Cr Tempo</li> <li>- 4x50 : 1 en 20m sprint / 30m recup<br/>1 en 25 Br / 25 Dos</li> </ul><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 3200m</b> | <b>4x200</b> : 1 par nage : 150 Cr / 25 jbs / 25 NC<br><br><b>4x100</b> : 30m DAV / 70m Cr<br><br><b>12x50 : Palmes</b> : 1 en Batt CD<br>1 en Cr rattrapé<br>1 en Batt CG<br>1 en Cr progressif<br><br><b>400</b> : 100 4N /100 Cr<br><br><b>Bloc à faire 2x :</b><br><b>Matériel au choix</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 400 Cr Tempo</li> <li>- 200 Cr Tempo</li> <li>- 6x50 : 1 en 20m sprint / 30m recup<br/>1 en 25 Br / 25 Dos</li> </ul><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 4200m</b> | <b>300m</b> (50m cr/50m br)<br><br><b>6x50m R: 15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50m br 3 mvmts complets/coulée</li> <li>• 1 en 25m jbs br dos/25m cr</li> <li>• 1 en 25m pull brasse/25m cr</li> </ul><br><b>6x100m palmes R: 15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50m br/50m cr</li> <li>• 1 en jbs 4N</li> </ul><br><b>2x (pull/NC) R: 20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2x200m tempo progressif 1 à 3</li> <li>• 4x50m (25m sprint/25m recup)</li> <li>• 100m jbs recup (50m cr/50m br)</li> </ul><br><b>100m récup</b> au choix<br><br><b>TOTAL 2700m</b> | <b>300m</b> (50m cr/50m br)<br><br><b>12x50m R: 15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50m br 3 mvmts complets/coulée</li> <li>• 1 en 25m jbs br dos/25m cr</li> <li>• 1 en 25m pull brasse/25m cr</li> </ul><br><b>4x100m palmes R: 15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 50m br/50m cr</li> <li>• 1 en jbs 4N</li> </ul><br><b>2x (pull/NC) R: 20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x200m tempo progressif 1 à 3</li> <li>• 4x50m (25m sprint/25m recup)</li> <li>• 100m jbs recup (50m cr/50m br)</li> </ul><br><b>200m récup</b> au choix<br><br><b>TOTAL 3300m</b> | <b>4 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 75 Cr 25 dos</li> <li>- 1 en 25 Br 75 Cr</li> </ul><br><b>8 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en amplitude avec inspi brève</li> <li>- 1 en 25 batt (-d'inspi) 25 Cr</li> </ul> <hr/> <b>Bloc à faire 2 fois :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200r=20" pull inspi 2/2/7</li> <li>- 2 x 100r=20" Cr ↗</li> <li>- 4 x 50r=15" avec 8 appuis sprint au 25m</li> </ul> <hr/> <b>200 en 50 Cr 50 Choix</b><br><br><b>TOTAL 2200</b> | <b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 75 Cr 25 dos</li> <li>- 1 en 25 Br 75 Cr</li> </ul><br><b>12 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en amplitude avec inspi brève</li> <li>- 1 en 25 batt (-d'inspi) 25 Cr</li> </ul> <hr/> <b>Bloc à faire 2 fois :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 200r=20" pull inspi 2/2/9</li> <li>- 2 x 100r=20" Cr ↗</li> <li>- 4 x 50r=15" avec 8 appuis sprint au 25m</li> </ul> <hr/> <b>400 en 50 Cr 50 Choix</b><br><br><b>TOTAL 2800</b> |

## SÉANCE CYCLISME

| <b>SAMEDI</b><br><br><b>Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig /<br/>9h45-12h15 Cyclisme</b> | <b>SAMEDI</b><br><br><b>Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique /<br/>9h45-12h15 Cyclisme</b> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thème de la séance</u></b> : Sortie EF en peloton avec section allure libre                   | <b><u>Thème de la séance</u></b> : Sortie EF en peloton avec section allure libre                     |
| <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                  | <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                    |
| Sortie EF en peloton avec section allure libre                                                      | Sortie EF en peloton avec section allure libre                                                        |

## 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>                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thème de la séance :</u></b> puissance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b><u>Thème de la séance :</u></b> puissance                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b><u>Thème de la séance :</u></b> Allure progressive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> <li>- 10' gammes</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 x 40"/20"</li> <li>- 3' recup</li> <li>- 10 x 20"/40"</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>- 6 x 1' / 30"</li> <li>- 2' footing de récup</li> <li>- 6 x 45" / 30"</li> <li>- 2' footing récup</li> <li>- 6 x 30" /30"</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing de récup</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>- 8' + 2 x 4' + 4 x 2'</li> <li>- r=1' après chaque effort</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing de récup</li> </ul> |