

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : Test 400m		Intensité : Test 400m		Intensité : Test 400m	
Thème technique : CR (respiration)		Thème technique : CR (respiration)		Thème technique : Brasse	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
500 en 75 Cr 25 Br 25 dos	500 en 75 Cr 25 Br 25 dos	400 en 100 Cr 50 éduc (3 appuis BD BG) 50 dos	600 en 100 Cr 50 éduc (3 appuis BD BG) 50 dos	300 en 50 Cr 25 BD 25 BG	300 en 50 Cr 25 BD 25 BG
6 x 50 - 1 en 25 batt 25 Cr - 1 en 25 Cr -d'inspi 25 Cr 2 temps	10 x 50 - 1 en 25 batt 25 Cr - 1 en 25 Cr -d'inspi 25 Cr 2 temps	4 x 100 - 1 en pull 5 temps - 1 en 25 batt 75 Cr	6 x 100 - 1 en pull 7 temps - 1 en 25 batt 75 Cr	2 x 100 en 25 Br 50 Cr 25 Dos	3 x 100 en 25 Br 50 Cr 25 Dos
3 x 100r=15" 50 Cr ↗ 50 Choix	4 x 100r=15" 50 Cr ↗ 50 Choix	6 x 50 r=15" - 1 en Cr ↗ - 1 en Br	6 x 50 r=15" - 1 en Cr ↗ - 1 au choix	6 x 50 r=15" - 1 en Cr ↗ - 1 en 25 batt 25 Cr	6 x 50 r=15" - 1 en Cr ↗ - 1 en 25 batt 25 Cr
Test 400m	Test 400m	Test 400m	Test 400m	Test 400m	Test 400m
200 récup au choix	200 récup au choix	200 récup	200 récup	100 récup au choix	100 récup au choix
8 x 100r=15" - 1 en pull 5 temps - 1 en 25 Vite 75 amplitude	12 x 100r=15" - 1 en pull 5 temps - 1 en 25 Vite 75 amplitude	4 x 300 r=30" - 1,3 et 5 avec 6 appuis sprint/coulée - 2 et 4 en pull	5 x 300 r=30" - 1,3 et 5 avec 6 appuis sprint/coulée - 2 et 4 en pull	4 x 200 r=20" - le 1 et 3 en pull - le 2 et 4 en 25 vite 150 amplitude 25 vite	5 x 200 r=20" - le 1,3 et 5 en pull - le 2 et 4 en 25 vite 150 amplitude 25 vite
12 x 25 r=10" - 1 en pap - 1 en Cr - d'inspi	12 x 25 r=10" - 1 en pap - 1 en Cr -d'inspi	200 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos	400 en 50 Cr 25 batt dos 25 dos	200 en 50 Cr 50 Choix	400 en 50 Cr 50 Choix
300 en 50 Cr 50 Choix	500 en 50 Cr 50 Choix	TOTAL 3100	TOTAL 4000	TOTAL 2300	TOTAL 2800
TOTAL 3100	TOTAL 4000				

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : TEST 400m		Intensité : TEST 400m		Intensité : Test 400m	
Thème technique : Br + sprint		Thème technique : Cr (respiration)		Thème technique : Brasse	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x300 : 75 Cr / 25 par nage	2x400 : 75 Cr / 25 par nage	200m au choix	200m au choix	300 en 75 Cr 25 Cr rattrapé 1 temps	300 en 75 Cr 25 Cr rattrapé 1 temps
4x100 : 1 en 25 Batt / 25 Cr / 25 jbs Br / 25 Br 1 en 4N	6x100 : 1 en 25 Batt / 25 Cr / 25 jbs Br / 25 Br 1 en 4N	4x100m palmes : 50m toupie/50m cr + 3 ondul/coulée	4x100m palmes : 50m toupie/50m cr + 3 ondul/coulée	3 x 100 en 25 Br (coulée+++) 75 Cr	3 x 100 en 25 Br (coulée+++) 75 Cr
4x100 : Matériel au choix : 1 en 25 petit chien / 25 gd chien / 50 Cr 1 en progressif	6x100 : Matériel au choix : 1 en 25 petit chien / 25 gd chien / 50 Cr 1 en progressif	4x100m : R: 20" • 1 en 4N • 1 en Tempo	4x100m : R: 20" • 1 en 4N • 1 en Tempo	6 x 50r=15" - 1 en Cr ↗ - 1 en Cr amplitude -	2 x 150 en 25 batt dos 25 dos 100 Cr
4x50 : 4-6-8-10 appuis de sprint par 50m	4x50 : 4-6-8-10 appuis de sprint par 50m	2x100m R: 20" (10 mvts vite-10mvmts EF)	2x100m R: 20" (10 mvts vite-10mvmts EF)	TEST 400m	6 x 50r=15" - 1 en Cr ↗ - 1 en Cr amplitude -
200m : au choix	200m : au choix	200m récup au choix	200m récup au choix	100 récup au choix	TEST 400m
TEST : 400m	TEST : 400m	TEST 400m	TEST 400m		100 récup au choix
200m recup	200m recup	200m récup (25m jbs/75m cr)	200m récup (25m jbs/75m cr)	6 x 100r=15" - 1 en pull - 1 en 20 sprint 80 amplitude	
8x50 : 1 en educ Br / 1 en Cr 1 en Br / 1 en 15m sprint 35m R	8x50 : 1 en educ Br / 1 en Cr 1 en Br / 1 en 15m sprint 35m R	4x100m (25m educ/25m cr)	4x100m (25m educ/25m cr)		8 x 100r=15" - 1 en pull - 1 en 20 sprint 80 amplitude
200 recup	400 : Pull : Respi 3-5 par 50m	200m récup au choix	12x50m D: 1' @400m (½ en pull)		
TOTAL : 3000m	200 recup	TOTAL 2600m	200m récup au choix	200 récup au choix	
	TOTAL : 4000m		TOTAL 3200m	TOTAL 2200	200 récup au choix
					TOTAL 2700

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme	SAMEDI Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-12h15 Cyclisme
<u>Thème de la séance</u> : Sortie EF en peloton	<u>Thème de la séance</u> : Sortie EF en peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Sortie en peloton par groupe de niveau	Sortie en peloton par groupe de niveau

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI OUVERT À TOUS ! 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance :</u> TEST VMA	<u>Thème de la séance :</u> Travail capacité	<u>Thème de la séance :</u> TEST VMA
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - Accélérations - TEST VMA 6' sur piste <u>Récupération :</u> - 15' recup	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 5 x 5' tempo r=1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - Pas d'échauffement avant le test <u>Corps de séance :</u> - TEST VMA (TEST VAMEVAL avec plots tous les 20m). <u>Récupération :</u> - 20 à 30' footing de récupération