

# SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

## SÉANCE NATATION

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Intensité</b> : Mixte (Capacité-puissance)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Intensité</b> : Mixte (Capacité-puissance)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>Thème technique</b> : Cr (respiration)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Thème technique</b> : Cr (respiration)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <b>Thème technique</b> : Brasse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| <b>3 x 200</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos<br><br><b>8 x 25 r=5"</b><br>- 1 en Cr -d'inspi<br>- 1 en batt dos<br><br><b>2 x 100r=15"</b> en 50 batt bras opposition 50 Cr<br><br><hr/> <b>2 x 400 r=30"</b><br>- 1 en pull respi 3-5 temps / 50m<br>- 1 en 100cr ↗ 100 Cr amplitude<br><br><b>3 x 200 r=20"</b> en 25 Cr -d'inspi 150 Cr 25 Cr - d'inspi<br><br><b>4 x 100 r=15"</b> en 25 Vite 50 amplitude 25 choix<br><br><hr/> <b>200</b> récup au choix<br><br><b>TOTAL 3000</b> | <b>3 x 300</b> en 75 Cr 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap<br><br><b>12 x 25 r=5"</b><br>- 1 en Cr -d'inspi<br>- 1 en batt dos<br><br><b>3 x 100r=15"</b> en 50 batt bras opposition 50 Cr<br><br><hr/> <b>2 x 400 r=30"</b><br>- 1 en pull respi 3-5 temps / 50m<br>- 1 en 100cr ↗ 100 Cr amplitude<br><br><b>4 x 200 r=20"</b> en 25 Cr -d'inspi 150 Cr 25 Cr - d'inspi<br><br><b>8 x 100 r=15"</b> en 25 Vite 50 amplitude 25 choix<br><br><hr/> <b>200</b> récup au choix<br><br><b>TOTAL 4100</b> | <b>400</b> 150 Cr 50 dos 150 Cr 50 Br<br><br><b>8 x 50</b><br>- 1 25 cr -d'inspi 25 Cr<br>- 1 25 batt 25 Cr<br><br><b>200</b> pull en 50 7 temps 50 3 temps<br><br><hr/> <b>400</b> 100 Cr ↗ 100 Cr amplitude<br><br><b>8 x 50r=10"</b> 15 sprint 35 amplitude<br><br><b>200r=30"</b> en 25 vite 150 tempo 25 vite<br><br><hr/> <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix<br><br><b>TOTAL 2200</b> | <b>400</b> 150 Cr 50 dos 150 Cr 50 Br<br><br><b>8 x 50</b><br>- 1 25 cr -d'inspi 25 Cr<br>- 1 25 batt 25 Cr<br><br><b>2 x 200</b> pull en 50 7 temps 50 3 temps<br><br><hr/> <b>400</b> 100 Cr ↗ 100 Cr amplitude<br><br><b>8 x 50r=10"</b> 15 sprint 35 amplitude<br><br><b>2 x 200r=30"</b> en 25 vite 150 tempo 25 vite<br><br><hr/> <b>400</b> en 50 Cr 50 Choix<br><br><b>TOTAL 2800</b> | <b>300</b> en 100 Cr 25 BD 25 BG<br><br><b>6 x 50 r=10"</b><br>- 1 25 batt + bras de Br 25 Cr<br>- 1 en 25 Br 25 Cr<br><br><hr/> <b>300</b> Pull tempo<br><br><b>3 x 100r=20"</b> Cr ↗ (dans le 100m)<br><br><b>300</b> tempo<br><br><b>6 x 50r=20"</b> en 20 sprint 30 amplitude<br><br><b>300</b> pull tempo<br><br><hr/> <b>2 x 100</b> 25 Brasse 50 Cr 25 dos<br><br><b>TOTAL 2300</b> | <b>300</b> en 100 Cr 25 BD 25 BG<br><br><b>6 x 50 r=10"</b><br>- 1 25 batt + bras de Br 25 Cr<br>- 1 en 25 Br 25 Cr<br><br><hr/> <b>3 x 100</b> en 50 Cr grande amplitude 50 choix<br><br><hr/> <b>300</b> Pull tempo<br><br><b>3 x 100r=20"</b> Cr ↗ (dans le 100m)<br><br><b>300</b> tempo<br><br><b>6 x 50r=20"</b> en 20 sprint 30 amplitude<br><br><b>300</b> pull tempo<br><br><hr/> <b>4 x 100</b> 25 Brasse 50 Cr 25 dos<br><br><b>TOTAL 2800</b> |

| JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | SAMEDI                                             |                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------|
| Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m)                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m) |                 |
| <b>Intensité</b> : Mixte (Capacité-puissance)                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Intensité</b> : Mixte (capacité-résistance)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Intensité</b> :                                 |                 |
| <b>Thème technique</b> : Brasse                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Thème technique</b> : Dos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Thème technique</b> :                           |                 |
| 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>400</b> : Cr<br><br><b>2x200</b> : 100 Cr / 50 Br / 50 Cr rattrapé<br><br><b>8x50</b> : 1 en Educ Br / 1 en Cr<br><br><b>4x100</b> : 1 en jbs 4N / 1 en 4N NC<br><br><b>8x100</b> : r:15s : 5 en Tempo / 3 prog de 1 à 3<br><br><b>8x50</b> : 3 en @400 / 1 en 25 Br / 25 Dos<br><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 3000m</b> | <b>400</b> : Cr<br><br><b>3x200</b> : 100 Cr / 50 Br / 50 Cr rattrapé<br><br><b>8x50</b> : 1 en Educ Br / 1 en Cr<br><br><b>6x100</b> : 1 en jbs 4N / 2 en 4N NC<br><br><b>10x100</b> : D:1'45 : 5 en Tempo / 5 prog de 1 à 5<br><br><b>12x50</b> : 3 en @400 / 1 en 25 Br / 25 Dos<br><br><b>400</b> : 25 Vite / 75 Tempo / 100 E.F<br><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 4200m</b> | <b>300m</b> (75m cr/25m dos/50m cr/50m dos/25m cr/75m dos)<br><br><b>6x50m</b> palmes : <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25m roulis/25m dos</li> <li>1 en 25m jbs dos/25m cr</li> </ul> <b>4x100m</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 4N</li> <li>1 en 25m dos vite/25m cr</li> </ul> <b>2x (pull/NC)</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>3x100m Tempo R: 10"</li> <li>6x50m Seuil R: 10"</li> </ul> <b>300m récup</b> (25m jbs/75m cr)<br><br><b>TOTAL 2500m</b> | <b>300m</b> (75m cr/25m dos/50m cr/50m dos/25m cr/75m dos)<br><br><b>8x50m</b> palmes : <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 25m roulis/25m dos</li> <li>1 en 25m jbs dos/25m cr</li> </ul> <b>6x100m</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 4N</li> <li>1 en 25m dos vite/25m cr</li> </ul> <b>2x (pull/NC)</b> : <ul style="list-style-type: none"> <li>4x100m Tempo R: 10"</li> <li>8x50m Seuil R: 10"</li> </ul> <b>300m récup</b> (25m jbs/75m cr)<br><br><b>TOTAL 3200m</b> | Pas de séance                                      |                 |

## 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>Thème de la séance :</b> Intensité progressive                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Thème de la séance :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Thème de la séance :</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <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> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 4' + 2 x 3' + 2 x 2' + 2 x 1'</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> | <p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 25' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 4' + 2 x 3' + 2 x 2' + 2 x 1'</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> | <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 45'' + 6 x 1' + 6 x 30''</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> |