

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : EF + puissance (sprint)		Intensité : EF + puissance (sprint)		Intensité : EF + puissance (sprint)	
Thème technique : Cr (phases non nagées)		Thème technique : Cr (phases non nagées)		Thème technique : Cr (phases non nagées)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
600 en 100 Cr 25 Bras D 25 Bras G 12 x 25 r=5" amplitude avec coulée+++ - 1 en Cr - 1 en dos 400 Pull respi 3 temps 4 x 100r=15" avec 3 ondul/coulée 8 x 50 r=15" en 15 sprint 35 amplitude 4 x 100 r=15" ↗ par 25m 400 palmes avec 3 ondul/coulée 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3100	600 en 100 Cr 25 Bras D 25 Bras G 12 x 25 r=5" amplitude avec coulée+++ - 1 en Cr - 1 en dos 5 x 100 en 4N avec coulée+++ 400 Pull respi 3 temps 4 x 100r=15" avec 3 ondul/coulée 8 x 50 r=15" en 15 sprint 35 amplitude 4 x 100 r=15" ↗ par 25m 400 palmes avec 3 ondul/coulée 3 x 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4000	600 en 100 Cr 50 Cr rattrapé (respi 1 temps) 8 x 50 en 25 Cr (- d'inspi avec coulée +++) 25 dos 6 x 100 Crawl avec 3 ondul/coulée 2 x 300 Pull en 50 3 temps 50 5 Temps 600 en 25 vite 75 amplitude 6 x 50r=10" - 1 en 4N - 1 en Cr avec coulée+++ 100 récup au choix TOTAL 3200	600 en 100 Cr 50 Cr rattrapé (respi 1 temps) 8 x 50 en 25 Cr (- d'inspi avec coulée +++) 25 dos 3 x 200 Palmes 4N avec coulée+++ 6 x 100 Crawl avec 3 ondul/coulée 2 x 300 Pull en 50 3 temps 50 5 Temps 600 en 25 vite 75 amplitude 12 x 50r=10" - 1 en 4N - 1 en Cr avec coulée+++ 200 récup au choix TOTAL 4200	600 en 100 Cr 50 3 appuis Bras D/G 8 x 50 palmes avec coulée+++ - 1 en Cr - 1 en Dos 8 x 100 r=15" - 1 en amplitude avec 3 ondul/coulée - 1 en ↗ par 25m 4 x 50 r=15" (coulée+++) en 20 sprint 30 amplitude 200 pull respi 3t TOTAL 2200	600 en 100 Cr 50 3 appuis Bras D/G 12 x 50 palmes avec coulée+++ - 1 en Cr - 1 en Dos 8 x 100 r=15" - 1 en amplitude avec 3 ondul/coulée - 1 en ↗ par 25m 8 x 50 r=15" (coulée+++) en 20 sprint 30 amplitude 400 pull respi 3t TOTAL 2800

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : EF + puissance (sprint)		Intensité : EF + puissance (sprint)		Intensité : EF + puissance (sprint)	
Thème technique : Cr (phases non nagées)		Thème technique : cr (phases non nagées)		Thème technique : Cr (phases non nagées)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
500 : Cr amplitude 500 : 75 Cr / 25 nage au choix 5x100 : Palmes : 25 Batt / 25 Cr rattrapé / 50 Cr 10x50 : 1 en 20m sprint / 30m recup 1 en 25 Dos / 25 Cr 500 : Pull : 50 grand chien / 200 - cp de bras possible 500 : 6cp de bras sprint au 25 & 75m 200 recup TOTAL 3200m	500 : Cr amplitude 500 : 75 Cr / 50 par nage 5x100 : Palmes : 25 Batt / 25 Cr rattrapé / 50 Cr 5x100 : 4N 10x50 : 1 en 20m sprint / 30m recup 1 en 25 Dos / 25 Cr 500 : Pull : 50 grand chien / 200 - cp de bras possible 500 : 6cp de bras sprint au 25 & 75m 2x250 : 200 4N / 50 Cr 200 recup TOTAL 4200m	300m (75m cr/25m dos/75m cr/25m br/75m cr/25m pap) 12x25m : 1 ondul/face 4x100 : 1 en 4N 1 en 25m jbs/25m cr (3 ondul/coulée) 2x200m EF plaques (1) R: 20" 4x50m 1/nage (25m sprint/25m cr récup) R: 20" 2x200m EF pull (1) R: 20" 4x50m cr (25m sprint/25m cr récup) R: 20" 300m récup (25m jbs/75m choix) TOTAL 2500m	300m (75m cr/25m dos/75m cr/25m br/75m cr/25m pap) 12x25m : 1 ondul/face 6x100 : 1 en 4N 1 en 25m jbs/25m cr (3 ondul/coulée) 3x200m EF plaques (1) R: 20" 4x50m 1/nage (25m sprint/25m cr récup) R: 20" 3x200m EF pull (1) R: 20" 4x50m cr (25m sprint/25m cr récup) R: 20" 300m récup (25m jbs/75m choix) TOTAL 3100m	2 x 200 en 100 Cr 25 BD 25 BG 50 dos 6 x 100 Palmes Cr amplitude avec 3 ondul/coulée 300 en 25 vite 75 amplitude 3 x 100 crawl ↗ par 25m 300 Pull respi 3 t 6 x 50 r=20" avec 8 appuis en sprint sans inspiration 100 en 50 Cr 50 choix TOTAL 2300	3 x 200 en 100 Cr 25 BD 25 BG 50 dos 6 x 100 Palmes Cr amplitude avec 3 ondul/coulée 300 en 25 vite 75 amplitude 3 x 100 crawl ↗ par 25m 300 Pull respi 3 t 6 x 50 r=20" avec 8 appuis en sprint sans inspiration 400 en 50 Cr 50 choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique
<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 avec D+ !	- Sortie EF en peloton

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance</u> : Capacité	<u>Thème de la séance</u> : Capacité	<u>Thème de la séance</u> :
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement</u> : - 20' footing <u>Corps de séance</u> : - 10x3' r:45s Les 7 premiers en tempo / Les 3 derniers en tempo+ <u>Récupération</u> : - 10' footing	<u>Échauffement</u> : 20' Footing <u>Corps de séance</u> : • 4x7' R: 2' ○ 1 en 6'30" Tempo 30" Seuil ○ 1 en 6' Tempo 1' Seuil ○ 1 en 5'30" Tempo 1'30" Seuil ○ 1 en 5' Tempo 2' Seuil <u>Récupération</u> : • 10' Footing	<u>PAS DE SÉANCE</u> <u>AG DU CLUB</u>