

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 : Capacité + sprint		Intensité : Puissance (vitesse)		Intensité : Capacité + sprint	
Thème technique : Crawl (alignement + équilibre)		Thème technique : Crawl (alignement + équilibre)		Thème technique : Pap	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
600 palmes en 50 Cr 50 batt costal 6 x 50 - 1 en 5 appuis Cr / dos - 1 en 25 Br 25 Cr 5 x 150 tempo r=20" - 2 en plaq - 3 en NC 150 batt planche 5 x 150 tempo r=20" - 2 en pull - 3 en NC 150 batt planche 6 x 50 r=20" en 20 sprint 30 récup 200 récup en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3200	600 palmes en 50 Cr 50 batt costal 12 x 50 - 1 en 5 appuis Cr / dos - 1 en 25 Br 25 Cr 6 x 150 tempo r=20" - 3 en plaq - 3 en NC 200 batt planche 6 x 150 tempo r=20" - 3 en pull - 3 en NC 200 batt planche 6 x 50 r=20" en 20 sprint 30 récup 400 récup en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4100	2 x 200 en 50 Cr 50 dos 50 Br 50 Cr 6 x 100 Palmes en 50 batt bras le long du corps + inspi costale 50 Cr 2 x 150 r=20" en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗ 50 choix 12 x 50 r=20" - 1 vite - 1 amplitude 300 Plaquettes 6 x 100 r=20" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite 300 Pull 2 x 100 en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos TOTAL 3300	3 x 200 en 50 Cr 50 dos 50 Br 50 Cr 6 x 100 Palmes en 50 batt bras le long du corps + inspi costale 50 Cr 4 x 150 r=20" en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗ 50 choix 12 x 50 r=20" - 1 vite - 1 amplitude 400 Plaquettes 6 x 100 r=20" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite 400 Pull 4 x 100 en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos TOTAL 4200	3 x 100 50Cr 25 batt dos 25 dos 6 x 50 Palmes - 1 en 25 ondul 25 éduc pap - 1 en 25 pap 25 dos 8 x 150 tempo r=20" - 2 en plaq - 2 en NC - 2 en pull - 2 en NC 4 x 50 en 20 sprint 30 récup 200 récup TOTAL 2200	3 x 100 50Cr 25 batt dos 25 dos 6 x 50 Palmes - 1 en 25 ondul 25 éduc pap - 1 en 25 pap 25 dos 3 x 100 en 25 pap 25 Cr 8 x 200 tempo r=20" - 2 en plaq - 2 en NC - 2 en pull - 2 en NC 4 x 50 en 20 sprint pap 30 récup 100 récup TOTAL 2700

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 : Puissance (vitesse)		Intensité : Capacité + sprint		Intensité : Puissance (vitesse)	
Thème technique : (papillon)		Thème technique : Crawl (alignement + équilibre)		Thème technique : Pap	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x400 : 150 Cr / 50 Dos / 150 Cr / 50 Br 4x100 : Palmes : 25 ondul par face / 25 Cr / 25 Educ Pap / 25 Cr 6x50 : 1 en 25 Pap / 25 Cr / 1 en 25 Dos / 25 Cr 4x300 : Pull ou NC : 1 en tempo 1 en 75 tempo+ / 25 recup 1 en 50 vite / 50 recup 1 en 25 vite / 75 recup R= 100m entre chaque bloc 200m recup TOTAL : 3300m	2x500 : 200 Cr / 50 Dos / 200 Cr / 50 Br 6x100 : Palmes : 25 ondul par face / 25 Cr / 25 Educ Pap / 25 Cr 8x50 : 1 en 25 Pap / 25 Cr / 1 en 25 Dos / 25 Cr 4x400 : Pull ou NC : 1 en tempo 1 en 75 tempo+ / 25 recup 1 en 50 vite / 50 recup 1 en 25 vite / 75 recup R= 100m entre chaque bloc 3x100 : 4N 200m recup TOTAL : 4500m	2x200m (50m cr/50m br/50m cr/50m dos) 4x100m palmes : 1 en 50m allonge épaule/50m cr 8x50m R: 20" : 1 en (25m essui-glace/25m cr 1 en 25 vite/25m br 2x200m R: 20" → 50m Seuil/50m EF 4x50m R: 20" 1/nage (20m sprint/25m br) 4x100m R: 15" Tempo 4x50m R: 20" (20m sprint/25m br) 100m récup au choix TOTAL 2500m	2x200m (50m cr/50m br/50m cr/50m dos) 4x100m palmes : 1 en 50m allonge épaule/50m cr 1 en 4N 8x50m R: 20" : 1 en (25m essui-glace/25m cr) 1 en 25m vite/25m br 4x200m R: 20" → 50m Seuil/50m EF 4x50m R: 20" 1/nage (20m sprint/25m br) 8x100m R: 15" Tempo 4x50m R: 20" (20m sprint/25m br) 100m récup au choix TOTAL 3300m	200m (75m cr/25m dos/75m cr /25m br) 8x50m : R: 15" 25m ondul/25m cr 25m pap 1 bras/25m cr 4x100m palmes (25m pap synchro/25m cr) R: 20" 6x50m vite R: 30" 200m récup (50m choix/50m cr) 6x50m vite R: 30" 200m récup (50m choix/50m cr) TOTAL 2200m	300m (75m cr/25m dos/75m cr /25m br/75m cr/25m pap) 12x50m : R: 15" 25m ondul/25m cr 25m pap 1 bras/25m cr 4x100m palmes (25m éduc pap/25m cr) R: 20" 8x50m vite (1/nage+4 cr) R: 30" 200m récup (100m jbs/100m cr) 8x50m vite R: 30" 200m récup (100m jbs/100m cr) TOTAL 2900m

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> : Relais progressif	<u>Thème de la séance</u> : explosivité en bosse
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Travail de relais, 2 par huit, 2 par quatre, dernier par deux 10' - 8' - 6' - 4' - 2'	3 fois la bosse de brieux en 15" Vite 1' tempo

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélitas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélitas
<u>Thème de la séance :</u>	<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>
<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 4x6' (2' tempo- / 1' tempo+) - R:2' <u>Récupération :</u> - 10' recup	<u>Échauffement :</u> - 20' Footing <u>Corps de séance :</u> - 4x6' (1' Tempo +/1' Tempo -) - R: 2' <u>Récupération :</u> - 10' Footing	<u>Échauffement :</u> - 40' footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> VMA 14 et moins : - 2 x 10x100m VMA 15 à 17 : - 2 x 12 x 100m VMA 18 et + : - 2 x 14 x 100m → r=100m et R=400m <u>Récupération :</u> - 10' footing