

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 : Puissance (vitesse)		Intensité : Capacité (tempo) + Sprint		Intensité : Puissance (vitesse)	
Thème technique : dos / Brasse		Thème technique : dos / Brasse		Thème technique : Cr (prise d'appui + retour aérien)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br 8 x 25 Br amplitude avec travail coulée 200 Cr 8 x 25 Dos amplitude avec travail coulée 200 Cr 3 x 100r=15" pull ↗ dans le 100m 300 en 50 Vite 100 amplitude 3 x 100 r=15" Palmes en 50 Cr 50 dos 300 en 25 vite 75 amplitude 3 x 100 pull en 50 Cr ↗ 50 Cr amplitude 400 récup au choix TOTAL 3100	400 en 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 Br 8 x 25 Br amplitude avec travail coulée 200 Cr 8 x 25 Dos amplitude avec travail coulée 200 Cr 5 x 100r=15" pull ↗ dans le 100m 500 en 50 Vite 100 amplitude 5 x 100 r=15" Palmes en 50 Cr 50 dos 500 en 25 vite 75 amplitude 5 x 100 pull en 50 Cr ↗ 50 Cr amplitude 400 récup au choix TOTAL 4100	2 x 200 - 1 en 150 Cr 50 dos - 1 en 150 Cr 50 Br 8 x 50 - 1 en 25 Br (coulée+++) - 1 en 25 dos (coulée+++) - 1 en 25 dos (coulée+++) 4 x 100 en 25 batt 75 Cr ↗ 8 x 150 tempo r=15" - 4 en plaq - 8 en NC 8 x 50 - 1 en 25 pap 25 dos - 1 en 25 Cr amp 25 Vite 200 50 Cr 50 Dos 50 Cr 50 Br TOTAL 3200	4 x 200 - 1 en 150 Cr 50 dos - 1 en 150 Cr 50 Br 8 x 50 - 1 en 25 Br (coulée+++) - 1 en 25 dos (coulée+++) - 1 en 25 dos (coulée+++) 4 x 100 en 25 batt 75 Cr ↗ 12 x 150 tempo r=15" - 4 en plaq - 8 en NC 8 x 50 - 1 en 25 pap 25 dos - 1 en 25 Cr amp 25 Vite 400 50 Cr 50 Dos 50 Cr 50 Br TOTAL 4200	200 Cr 4 x 50 en 25 Grand chien 25 Cr 200 Cr 4 x 50 en 25 éduc retour doigts sur l'eau / coude haut 25 Cr 200 en 50 Cr ↗ 50 choix 6 x 50 r=20" - 1 vite - 1 en amplitude 300 plaq en 25 batt 75 Cr amplitude 6 x 50 - 1 25 Vite 25 amplitude - 1 en 25 amplitude 25 Vite 300 Pull en 50 5 temps 50 2 temps 100 récup au choix TOTAL 2300	200 Cr 4 x 50 en 25 Grand chien 25 Cr 200 Cr 4 x 50 en 25 éduc retour doigts sur l'eau / coude haut 25 Cr 200 en 50 Cr ↗ 50 choix 8 x 50 r=20" - 1 vite - 1 en amplitude 400 plaq en 25 batt 75 Cr amplitude 8 x 50 - 1 25 Vite 25 amplitude - 1 en 25 amplitude 25 Vite 400 Pull en 50 5 temps 50 2 temps 100 récup au choix 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 : Capacité + sprint		Intensité : puissance (vitesse)		Intensité : Capacité (tempo) + sprint	
Thème technique : Cr		Thème tech : dos/brasse		Thème technique : Cr (prise d'appui + retour aérien)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4x150 : 100 Cr / 25 jbs / 25 NC 8x50 : 1 en Pap / 25 Br 1 en 25 Dos / 25 Cr 1 en grand chien - bras tendus 1 en Cr 3x200 : Palmes : 1 en 50 2 BD tendu - 2BG tendu / 150 Cr 1 en 4N 4x300 : 1 en Pull / 1 en NC 3 en Tempo / 1 en Tempo+ 3x100 : 25 Sprint / 75 recup 200 recup TOTAL : 3300m	4x150 : 100 Cr / 25 jbs / 25 NC 12x50 : 1 en Pap / 25 Br 1 en 25 Dos / 25 Cr 1 en grand chien - bras tendus 1 en Cr 4x200 : Palmes : 1 en 4N 1 en 50 2 BD tendu - 2BG tendu / 150 Cr 6x300 : 1 en Pull / 1 en NC 4 en Tempo / 2 en Tempo+ 4x100 : 25 Sprint / 75 recup 200 recup TOTAL : 4400m	2x200m (50m cr/50m dos/50m cr/50m br) 8x50m R: 15" brasse 3" glisse 4x100m R: 20" (25m rattrapé dos/25m cr) 3x100m R: 15" progressif 6x50m R: 30" @200m 200m jbs palmes 6x50m R: 30" @200m cr 200m récup au choix TOTAL 2500m	3x200m (50m cr/50m dos/50m cr/50m br) 8x50m R: 15" : 1 en 25m jbs br/25m cr 1 en br 3" glisse 4x100m R: 20" (25m rattrapé dos/25m cr) 6x100m R: 15" : 1 en 4N 1 en progressif 8x50m D: 1' @200m (2/nage) 200m jbs palmes 6x50m D: 1' @200m cr 200m récup au choix TOTAL 3100m	300 en 75 Cr 25 batt 6 x 50 1 en éduc retour coude haut et doigts sur l'eau 1 en 25 Cr 25 dos 3 x 100 25 Grand chien 75 Cr 300 Tempo Plaque 3 x 100 NC tempo 2 x 150 tempo Pull 6 x 50 1 en 25 pap 25 Cr 1 en 25 vite 25 choix 200 récup au choix TOTAL 2300	300 en 75 Cr 25 batt 6 x 50 1 en éduc retour coude haut et doigts sur l'eau 1 en 25 Cr 25 dos 3 x 100 25 Grand chien 75 Cr 400 Tempo Plaque 4 x 100 NC tempo 2 x 200 tempo Pull 8 x 50 1 en 25 pap 25 Cr 1 en 25 vite 25 choix 300 récup au choix TOTAL 2800

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> Travail de relais	<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 Brioux avec 15'' relance en danseuse 1' tempo assis

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>	<u>Thème de la séance :</u> puissance (vitesse)	<u>Thème de la séance :</u> Capacité
<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> - 2x6x100m r:100m en marchant - R : 8' footing <u>Récupération :</u> - 15' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' Footing + 4x15/15" <u>Corps de séance :</u> - 2x8x100m D: 40" R: 10' EF <u>Récupération :</u> 10' Footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 5 x 6' r=1'30" - 3 en tempo et 2 en tempo+ <u>Récupération :</u> - 15' footing