

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 (tempo) + sprint		Intensité : Puissance (Vitesse)		Intensité : Capacité (tempo) + sprint	
Thème technique : Cr (Prises d'appuis + retour aérien)		Thème technique : Cr (Prises d'appuis + retour aérien)		Thème technique : Dos / Brasse	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 grand chien 8 x 50 - 1 en amplitude max - 1 en éduc (retour doigts sur l'eau / coude haut) 4 x 200 tempo r=20" - 2 en plaq - 2 en NC 12 x 25 r=10" - 1 en amplitude - 1 Vite 8 x 100 tempo r=15" - 4 en pull - 4 en NC 12 x 25 r=10" - 1 en pap - 1 en Brasse 200 récup au choix TOTAL 3200	400 en 75 Cr 25 grand chien 8 x 50 - 1 en amplitude max - 1 en éduc (retour doigts sur l'eau / coude haut) 2 x 200 en 50 Cr 100 4N 50 dos 5 x 200 tempo r=20" - 3 en plaq - 2 en NC 12 x 25 r=10" - 1 en amplitude - 1 Vite 10 x 100 tempo r=15" - 4 en pull - 6 en NC 12 x 25 r=10" - 1 en pap vite - 1 en Brasse 300 récup au choix TOTAL 4100	4 x 200 - 1 en 150 Cr 50 Choix - 1 en 50 éduc (retour doigts sur l'eau) 150 Cr 8 x 50 - 1 en amplitude max - 1 en 25 grand chien 25 Cr 600 en 75 amplitude 25 vite 2 x 200 plaq en amplitude 6 x 100 r=15" avec 8 appuis sprint à chaque coulées 400 Pull amplitude 100 récup au choix TOTAL 3300	4 x 200 - 1 en 150 Cr 50 Choix - 1 en 50 éduc (retour doigts sur l'eau) 150 Cr 8 x 50 - 1 en amplitude max - 1 en 25 grand chien 25 Cr 4 x 100 4N 800 en 75 amplitude 25 vite 2 x 200 plaq en amplitude 8 x 100 r=15" avec 8 appuis sprint à chaque coulées 400 Pull amplitude 200 récup au choix TOTAL 4200	200 en 75 Cr 25 dos 2 bras 4 x 50 - 1 25 Brasse - amplitude 25 dos - 1 en Cr 5 temps 4 x 150 r=20" Tempo Pull 6 x 50 en 25 vite 25 Brasse 3 x 200 r=20" Tempo 6 x 50 en 25 vite 25 dos 100 récup au choix TOTAL 2300	400 en 75 Cr 25 dos 2 bras 8 x 50 - 1 25 Brasse - amplitude 25 dos - 1 en Cr 5 temps 4 x 150 r=20" Tempo Pull 6 x 50 en 25 vite 25 Brasse 3 x 200 r=20" Tempo 6 x 50 en 25 vite 25 dos 200 récup au choix 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 : Puissance (vitesse)		Intensité : capacité + sprint		Intensité : Puissance (vitesse)	
Thème technique : Dos / Br		Thème technique : Cr (prises d'appuis + Retour aérien)		Thème technique : Dos / Br	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
6x100 : 2 en 75 Cr / 25 Dos 1 en 75 Cr . 25 Br 6x100 : Palmes : 1 en 25 Batt Dos / 25 DAD / 50 Cr 1 en 25 Batt V / 25 DAV / 50 Cr 2x200 : 100 4N / 100 Cr 5tps 6x100 : 1 en 25 vite / 75 recup 1 en 50 vite / 50 recup 1 en 75 vite / 25 recup et on redescend ! 6x50 : Cr vite R:20s 2x200 : Pull : 50 Cr vite / 150 Cr recup 400 : 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / 25 Dos TOTAL : 3300m	8x100 : 3 en 75 Cr / 25 Dos 1 en 4N 6x100 : Palmes : 1 en 25 Batt Dos / 25 DAD / 50 Cr 1 en 25 Batt V / 25 DAV / 50 Cr 3x200 : 100 4N / 100 Cr 5tps 6x100 : 1 en 25 vite / 75 recup 1 en 50 vite / 50 recup 1 en 75 vite / 25 recup et on redescend ! 8x50 : 1 en 25 Pap / 25 Br 1 en Cr vite 2x400 : Pull : 50 Cr vite / 150 Cr recup 400 : 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / 25 Dos TOTAL : 4200m	2x200m (75m cr/25m br/75m cr/25m dos) 4x100m palmes en 50m LL/50m cr 8x50m R: 20" : 1 en (25m petit chien/25m cr 1 en 25 godille/25m cr 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 (75m cr/25m br/75m cr/25m dos) 4x100m palmes : 1 en 50m LL/50m cr 1 en 4N 8x50m R: 20" : 1 en (25m petit chien/25m cr 1 en 25 godille/25m cr 2x400m R: 20" → 100m Tempo +/-100m 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	200 Cr 6 x 50 1 en 25 Br 25 dos 1 en 25 batt 25 Cr 2 x 100 50 Cr amplitude 50 Cr ↗ 500 en 25 amplitude 50 Vite 25 amplitude 200 en 25 Brasse 75 Cr 10 x 50r=15" 1 avec 8 appuis sprint après la coulée 1 avec 8 appuis sprints au passage du 25m 200 en 75 Cr 25 dos 100 récup au choix TOTAL 2200	300 Cr 6 x 50 1 en 25 Br 25 dos 1 en 25 batt 25 Cr 3 x 100 50 Cr amplitude 50 Cr ↗ 600 en 25 amplitude 50 Vite 25 amplitude 300 en 25 Brasse 75 Cr 12 x 50r=15" 1 avec 8 appuis sprint après la coulée 1 avec 8 appuis sprints au passage du 25m 300 en 75 Cr 25 dos 100 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 Force	<u>Thème de la séance :</u> Travail de force
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Travail de Force sur une boucle en bosse	Monter les bosses en force avec les derniers 200m en sprint

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance :	Thème de la séance : capacité	Thème de la séance :
<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> - Bloc à faire 3x : - 6' Tempo - 1' recup - 2' Tempo+ - 2' recup - Le dernier bloc plus rapide que les deux autres <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' Footing <u>Corps de séance :</u> 3 x 8' (progressif de 1 à 3) • 6' Tempo R: 1' • 2' 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 (6 x 200m) avec r=temps d'effort et R=400m VMA 15 à 17 : - 2 x (8 x 200m) avec r=temps d'effort et R=400m VMA 18 et + : - 2 x (10 x 200m) avec r=temps d'effort et R=400m <u>Récupération :</u> - 10' footing

