

# 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)	
<b>Intensité</b> : Puissance (Vitesse)		<b>Intensité</b> : Capacité (tempo) + sprint		<b>Intensité</b> : Puissance (Vitesse)	
<b>Thème technique</b> : Pap / Dos		<b>Thème technique</b> : Pap / Dos		<b>Thème technique</b> : Cr (respiration)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>300</b> en 100 Cr 25 batt dos 25 dos  <b>8 x 50 palmes</b> - 1 en 25 éduc pap 25 dos - 1 en 25 pap 25 Cr  <b>300</b> en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗  <hr/> <b>400</b> en 25 Vite 75 amplitude  <b>200</b> pull respi 3t  <b>2 x 150 r=20"</b> en en 25 pap 25 Cr vite 100 Cr amplitude  <b>200</b> pull respi 50 5t 50 3t  <b>4 x 100 r=20"</b> - 1 avec 2 cycles 2 pap par coulée/reste en cr - 1 avec 3 appuis CR en sprint par coulée  <b>200</b> pull respi 3t  <hr/> <b>400</b> en 50 Cr 50 Dos <b>TOTAL 3100</b>	<b>2 x 300</b> en 100 Cr 25 batt dos 25 dos  <b>8 x 50 palmes</b> - 1 en 25 éduc pap 25 dos - 1 en 25 pap 25 Cr  <b>300</b> en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗  <hr/> <b>600</b> en 25 Vite 75 amplitude  <b>200</b> pull respi 3t  <b>4 x 150 r=20"</b> en en 25 pap 25 Cr vite 100 Cr amplitude  <b>200</b> pull respi 50 5t 50 3t  <b>6 x 100 r=20"</b> - 1 avec 2 cycles 2 pap par coulée/reste en cr - 1 avec 3 appuis CR sprint par coulée  <b>200</b> pull respi 3t  <hr/> <b>400</b> en 50 Cr 50 Dos <b>TOTAL 4100</b>	<b>2 x 150</b> en 100 Cr 25 batt dos 25 dos  <b>12 x 50 Palmes</b> - 1 en Batt ventral dorsal - 1 en 25 pap 25 dos - 1 en Cr  <b>100</b> Cr en 50 amplitude 50 Cr ↗  <hr/> <b>8 x 200 tempo r=20"</b> - 2 en pull - 4 en tempo - 2 en tempo + 2 cycles de pap/coulée  <b>6 x 50 r=20"</b> en 20 sprint 30 amplitude  <hr/> <b>300</b> en 100 Cr 50 choix  <b>TOTAL 3200</b>	<b>4 x 150</b> - 1 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos - 1 en 100 Cr 25 ondul 25 pap  <b>12 x 50 Palmes</b> - 1 en Batt ventral dorsal - 1 en 25 pap 25 dos - 1 en Cr  <b>100</b> Cr en 50 amplitude 50 Cr ↗  <hr/> <b>10 x 200 tempo r=20"</b> - 2 en pull - 4 en tempo - 4 en tempo + 2 cycles de pap/coulée  <b>6 x 50 r=20"</b> en 20 sprint 30 amplitude  <hr/> <b>600</b> en 100 Cr 50 choix  <b>TOTAL 4200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 Br  <b>8 x 50</b> - 1 en Cr 7 temps - 1 en Cr 2 temps (garder bras haut lors de l'inspi / Prise d'appui lors de l'expiration)  <b>200</b> 50 Cr ↗ 50 Br 50 Cr ↗ 50 dos  <hr/> <b>5 x 100 r=20"</b> en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite  <b>300</b> Pull  <b>10 x 50 r=20"</b> - 1 en Cr -d'inspi - 1 en 25 Vite 25 lent  <hr/> <b>100</b> récup au choix  <b>TOTAL 2400</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 Br  <b>8 x 50</b> - 1 en Cr 7 temps - 1 en Cr 2 temps (garder bras haut lors de l'inspi / Prise d'appui lors de l'expiration)  <b>2 x 200</b> 50 Cr ↗ 50 Br 50 Cr ↗ 50 dos  <hr/> <b>6 x 100 r=20"</b> en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite  <b>300</b> Pull  <b>12 x 50 r=20"</b> - 1 en Cr -d'inspi - 1 en 25 Vite 25 lent  <hr/> <b>100</b> récup au choix  <b>TOTAL 2800</b>

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)	
<b>Intensité</b> : Capacité (tempo)		<b>Intensité</b> : puissance (vitesse)		<b>Intensité</b> : Capacité (tempo) + Sprint	
<b>Thème technique</b> : Cr (respiration)		<b>Thème technique</b> : papillon/dos		<b>Thème technique</b> : Cr (respiration)	
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  <b>4x100</b> : 25 Batt Costal / 25 Cr rattrapé / 50 Cr  <b>2x200</b> : Pull : 50 3tps / 50 5tps / 50 7tps / 50 progressif  <b>3x100</b> : 1 en 50 educ 3mvt 2 inspi / 50 Cr  <b>4x400</b> : Tempo <b>1 en NC / 1 en Pull</b>  <b>4x50</b> : 1 en 20m sprint / 30m recup 1 en 25 Br / 25 Dos  <b>TOTAL : 3300m</b>	<b>400</b> : Cr  <b>4x100</b> : 25 Batt Costal / 25 Cr rattrapé / 50 Cr  <b>3x200</b> : Pull : 50 3tps / 50 5tps / 50 7tps / 50 progressif  <b>6x100</b> : 1 en 4N 1 en 50 educ 3mvt 2 inspi / 50 Cr  <b>5x400</b> : Tempo <b>1 en NC / 1 en Pull</b>  <b>6x50</b> : 1 en 20m sprint / 30m recup 2 en 25 Br / 25 Dos  <b>TOTAL : 4300m</b>	<b>3x200m</b> (75m cr/25m dos/75m cr/25m br)  <b>6x50m</b> (25m ondul/25m dos)  <b>4x100m palmes</b> (50m roulis dos/50m br ondul)  <b>4x100m</b> (25m dos 2 bras/25m cr)  <b>12x25m</b> sprint (3/nage) D: 40"  <b>100m jbs palmes</b>  <b>12x25m</b> sprint cr D: 40"  <b>200m</b> récup au choix  <b>TOTAL 2500m</b>	<b>2x300m</b> (75m cr/25m dos/75m cr/25m br/75m cr/25m pap)  <b>8x50m</b> (25m ondul/25m dos)  <b>4x100m palmes</b> (50m roulis dos/50m br ondul)  <b>4x100m</b> (25m dos 2 bras/25m cr)  <b>4x100m</b> 4N progressif R: 20"  <b>12x25m</b> sprint (3/nage) D: 40"  <b>100m jbs</b>  <b>12x25m</b> sprint cr D: 40"  <b>200m</b> récup au choix  <b>TOTAL 3100m</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt + inspi costale  <b>8 x 50</b> - 1 en Cr 7 temps - 1 en Cr 2 temps (garder bras haut lors de l'inspi / Prise d'appui lors de l'expiration)  <hr/> <b>300</b> tempo Pull  <b>3 x 100 r=15"</b> tempo + 3 appuis sprint/coulée  <b>300</b> tempo Pull  <b>6 x 50</b> en 15 sprint 35 tempo  <hr/> <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 2400</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt + inspi costale  <b>8 x 50</b> - 1 en Cr 7 temps - 1 en Cr 2 temps (garder bras haut lors de l'inspi / Prise d'appui lors de l'expiration)  <hr/> <b>4 x 100</b> 4N  <hr/> <b>300</b> tempo Pull  <b>3 x 100 r=15"</b> tempo + 3 appuis sprint/coulée  <b>300</b> tempo Pull  <b>6 x 50</b> en 15 sprint 35 tempo  <hr/> <b>300</b> en 50Cr ↗ 50 Tempo  <hr/> <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 2900</b>

## SÉANCE CYCLISME

<b>SAMEDI</b>  Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme	<b>SAMEDI</b>  Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-12h15 Cyclisme
<u>Thème de la séance</u> : Travail en bosse	<u>Thème de la séance</u> : Fractionné en bosse
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Travail en bosse avec intensité	Fractionné en bosse sous forme de 20" intensité - 20" récupération

## SÉANCE COURSE À PIED

<b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b>	<b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b>	<b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b>
<b>Thème de la séance :</b> VMA progressive	<b>Thème de la séance :</b> puissance (vitesse)	<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> <li>- 10' gammes</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 4x1'/1'</li> <li>- 4x45s/1'</li> <li>- 4x30s/1'</li> <li>- 4x15s/1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' recup</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' Footing</li> <li>• 4x15/15"</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x1' R: 2'</li> <li>• 4x45" R: 1'30"</li> <li>• 4x30" R: 1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' Footing</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>• 6 x 5' (4' tempo / 1' tempo +)</li> <li>• r=1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul>