

## 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)	
<u>Intensité</u> : Puissance (Vitesse)		<u>Intensité</u> : Capacité (tempo) + sprint		<u>Intensité</u> : Puissance (Vitesse)	
<u>Thème technique</u> : Pap / Dos		<u>Thème technique</u> : Pap / Dos		<u>Thème technique</u> : Cr (respiration)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos	2 x 300 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos	2 x 150 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos	4 x 150 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos</li> <li>- 1 en 100 Cr 25 ondul 25 pap</li> </ul>	400 en 75 Cr 25 Br	400 en 75 Cr 25 Br
8 x 50 palmes <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 25 éduc pap 25 dos</li> <li>- 1 en 25 pap 25 Cr</li> </ul>	8 x 50 palmes <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 25 éduc pap 25 dos</li> <li>- 1 en 25 pap 25 Cr</li> </ul>	12 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en Batt ventral dorsal</li> <li>- 1 en 25 pap 25 dos</li> <li>- 1 en Cr</li> </ul>	12 x 50 Palmes <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en Batt ventral dorsal</li> <li>- 1 en 25 pap 25 dos</li> <li>- 1 en Cr</li> </ul>	8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en Cr 7 temps</li> <li>- 1 en Cr 2 temps (garder bras haut lors de l'inspi / Prise d'appui lors de l'expiration)</li> </ul>	8 x 50 <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en Cr 7 temps</li> <li>- 1 en Cr 2 temps (garder bras haut lors de l'inspi / Prise d'appui lors de l'expiration)</li> </ul>
300 en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗	300 en 50 Cr amplitude 50 Cr ↗	100 Cr en 50 amplitude 50 Cr ↗	100 Cr en 50 amplitude 50 Cr ↗	200 50 Cr ↗ 50 Br 50 Cr ↗ 50 dos	2 x 200 50 Cr ↗ 50 Br 50 Cr ↗ 50 dos
400 en 25 Vite 75 amplitude	600 en 25 Vite 75 amplitude	8 x 200 tempo r=20"	100 Cr en 50 amplitude 50 Cr ↗	5 x 100 r=20" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite	6 x 100 r=20" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite
200 pull respi 3t	200 pull respi 3t	200 pull respi 3t	300 Pull	300 Pull	300 Pull
2 x 150 r=20" en 25 pap 25 Cr vite 100 Cr amplitude	4 x 150 r=20" en 25 pap 25 Cr vite 100 Cr amplitude	6 x 50 r=20" en 20 sprint 30 amplitude	10 x 50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 en pull</li> <li>- 4 en tempo</li> <li>- 2 en tempo + 2 cycles de pap/coulée</li> </ul>	100 récup au choix	12 x 50 r=20" <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en Cr -d'inspi</li> <li>- 1 en 25 Vite 25 lent</li> </ul>
200 pull respi 50 5t 50 3t	200 pull respi 50 5t 50 3t	300 en 100 Cr 50 choix	600 en 100 Cr 50 choix	TOTAL 2400	TOTAL 2800
4 x 100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 avec 2 cycles 2 pap par coulée/reste en cr</li> <li>- 1 avec 3 appuis CR en sprint par coulée</li> </ul>	6 x 100 r=20" <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 avec 2 cycles 2 pap par coulée/reste en cr</li> <li>- 1 avec 3 appuis CR sprint par coulée</li> </ul>	<b>TOTAL 3200</b>	<b>TOTAL 4200</b>		
200 pull respi 3t	200 pull respi 3t				
400 en 50 Cr 50 Dos <b>TOTAL 3100</b>	400 en 50 Cr 50 Dos <b>TOTAL 4100</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)				
<u>Intensité</u> : Capacité (tempo)		<u>Intensité</u> : puissance (vitesse)		<u>Intensité</u> : Capacité (tempo) + Sprint				
<u>Thème technique</u> : Cr (respiration)		<u>Thème technique</u> : papillon/dos		<u>Thème technique</u> : Cr (respiration)				
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>				
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé			
<b>400 : Cr</b>  <b>4x100 : 25 Batt Costal / 25 Cr rattrapé / 50 Cr</b>  <b>2x200 : Pull : 50 3tps / 50 5tps / 50 7tps / 50 progressif</b>  <b>3x100 : 1 en 50 educ 3mv 2 inspi / 50 Cr</b>  <b>4x400 : Tempo 1 en NC / 1 en Pull</b>  <b>4x50 : 1 en 20m sprint / 30m recuperation 1 en 25 Br / 25 Dos</b>  <b>TOTAL : 3300m</b>	<b>400 : Cr</b>  <b>4x100 : 25 Batt Costal / 25 Cr rattrapé / 50 Cr</b>  <b>3x200 : Pull : 50 3tps / 50 5tps / 50 7tps / 50 progressif</b>  <b>6x100 : 1 en 4N 1 en 50 educ 3mv 2 inspi / 50 Cr</b>  <b>5x400 : Tempo 1 en NC / 1 en Pull</b>  <b>6x50 : 1 en 20m sprint / 30m recuperation 2 en 25 Br / 25 Dos</b>  <b>TOTAL : 4300m</b>	<b>3x200m (75m cr/25m dos/75m cr/25m br)</b>  <b>6x50m (25m ondul/25m dos)</b>  <b>4x100m palmes (50m roulis dos/50m br ondul)</b>  <b>4x100m (25m dos 2 bras/25m cr)</b>  <b>12x25m sprint (3/nage) D: 40"</b>  <b>100m jbs palmes</b>  <b>12x25m sprint cr D: 40"</b>  <b>200m récup au choix</b>  <b>TOTAL 2500m</b>	<b>2x300m (75m cr/25m dos/75m cr/25m br/75m cr/25m pap)</b>  <b>8x50m (25m ondul/25m dos)</b>  <b>4x100m palmes (50m roulis dos/50m br ondul)</b>  <b>4x100m (25m dos 2 bras/25m cr)</b>  <b>4x100m 4N progressif R: 20"</b>  <b>12x25m sprint (3/nage) D: 40"</b>  <b>100m jbs</b>  <b>12x25m sprint cr D: 40"</b>  <b>200m récup au choix</b>  <b>TOTAL 3100m</b>	<b>400 en 75 Cr 25 batt + inspi costale</b>  <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>400 en 75 Cr 25 batt + inspi costale</b>  <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>400 en 75 Cr 25 batt + inspi costale</b>  <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>4 x 100 4N</b>  <b>300 tempo Pull</b>  <b>3 x 100 r=15" tempo + 3 appuis sprint/coulée</b>  <b>300 tempo Pull</b>  <b>6 x 50 en 15 sprint 35 tempo</b>  <b>200 en 50 Cr 50 Choix</b>  <b>TOTAL 2400</b>	  <b>300 tempo Pull</b>  <b>3 x 100 r=15" tempo + 3 appuis sprint/coulée</b>  <b>300 tempo Pull</b>  <b>6 x 50 en 15 sprint 35 tempo</b>  <b>200 en 50 Cr 50 Choix</b>  <b>TOTAL 2900</b>

## **SÉANCE CYCLISME**

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

## 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> VMA progressive	<u>Thème de la séance :</u> puissance (vitesse)	<u>Thème de la séance :</u>
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> <li>- 10' gammes</li> </ul> <p><u>Corps de séance :</u></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><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' récup</li> </ul>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' Footing</li> <li>• 4x15/15"</li> </ul> <p><u>Corps de séance :</u></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><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' Footing</li> </ul>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 25' footing</li> </ul> <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 x 5' (4' tempo / 1' tempo +)</li> <li>• r=1'</li> </ul> <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 15' footing</li> </ul>