

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 (respiration)		Thème technique : Cr (respiration)		Thème technique : Pap / Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 en 75 Cr 25 Cr rattrapé 1 temps 3 x 100 en pull en 25 3 temps 50 5 temps 25 3 temps 6 x 50 - 1 en Cr - d'inspi - 1 25 Brasse 25 Dos	400 en 75 Cr 25 Cr rattrapé 1 temps 4 x 100 en pull en 25 3 temps 50 5 temps 25 3 temps 8 x 50 - 1 en Cr - d'inspi - 1 25 Brasse 25 Dos	600 en 100 Cr 50 nage au choix 4 x 100 Pull - 1 50 battement 50 Cr - 1 en 5 temps 8 x 50 - 1 en Cr - d'inspi - 1 en 25 Br 25 dos	600 en 100 Cr 50 nage au choix 6 x 100 Pull - 1 50 battement 50 Cr - 1 en 5 temps 12 x 50 - 1 en Cr - d'inspi - 1 en 25 pap 25 dos	4 x 100 - 1 en Cr - 1 25 BD 25 BG 50 Cr 8 x 50 - 1 en 25 éduc pap (4 ondul pour un cycle de bras) 25 dos - 1 en Cr 5 temps	6 x 100 - 1 en Cr - 1 25 BD 25 BG 50 Cr 12 x 50 - 1 en 25 pap 25 dos - 1 en Cr 5 temps
300 Plaquette en 25 battement ventral 75 Cr 5 x 200 r=30" en 25 Vite 150 tempo 25 vite 300 plaquette en 75 Cr 25 batt dorsal 5 x 100 r=20" en 20 sprint 80 tempo	400 Plaquette en 25 battement ventral 75 Cr 6 x 200 r=30" en 25 Vite 150 tempo 25 vite 400 plaquette en 75 Cr 25 batt dorsal 6 x 100 r=20" en 20 sprint 80 tempo	600 en 20 sprint 80 amplitude 4 x 100r=20" - 1 en 25 Br 75 cr amplitude - 1 en 25 Cr sprint 75 Cr amplitude 8 x 50 r=15" - 1 cr 7 temps - 1 vite en 2 temps	600 en 20 sprint 80 amplitude 6 x 100r=20" - 1 en 25 pap 75 cr amplitude - 1 en 25 Cr sprint 75 Cr amplitude 12 x 50 r=15" - 1 cr 7 temps - 1 vite en 2 temps	5 x 100 pull r=15" en tempo 10 x 50 r=10" - 1 en 15 sprint 35 tempo - 1 en tempo	6 x 100 pull r=15" en tempo 12 x 50 r=10" - 1 en 15 sprint 35 tempo - 1 en tempo
200 récup au choix TOTAL 3200	300 récup au choix TOTAL 4100	400 palmes en 50 Cr 50 choix 100 récup au choix TOTAL 3300	400 palmes en 50 Cr 50 choix 200 récup au choix TOTAL 4200	400 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2200	400 en 50 Cr 50 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 (VMA)		Intensité : capacité + sprint		Intensité :	
Thème technique : Pap / Dos		Thème technique : cr respiration		Thème technique :	
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 / 50 par nage 4x100 : Palmes : 2 en 50 Educ Pap / 50 Cr 2 en 50 Educ Dos / 50 Cr 3x100 : 4N 8x50 : VMA 200 Batt planche 100 : VMA 4x50 : VMA 100 : VMA 200 Batt planche 10x50 : 1 en 25 Br / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 3 en Pull amplitude 400 : 50 Educ Cr / 150 Cr - cp de bras TOTAL : 3200m	4x150 : 100 Cr / 50 par nage 6x100 : Palmes : 3 en 50 Educ Pap / 50 Cr 3 en 50 Educ Dos / 50 Cr 3x200 : 4N 8x50 : VMA 200 Batt planche 100 : VMA 4x50 : VMA 100 : VMA 200 Batt planche 12x50 : 1 en 25 Pap / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 2 en Pull amplitude 400 : 50 Educ Cr / 150 Cr - cp de bras 200 recup TOTAL : 4200m	200m cr 4x100m (50m rattrapé respi 1 tps/50m cr) 6x50m (25m éduc respi/25m dos) 8x50m R: 30" (25m sprint/25m cr) 3x200m Tempo R: 20" 6x100m (25m vite/75m Tempo) R: 20" 100m récup au choix TOTAL 2600m	200m cr 4x100m (50m rattrapé respi 1 tps/50m cr) 6x50m (25m éduc respi/25m dos) 8x50m D: 1'10" (25m sprint/25m cr) 2/nage 2x300m pull R: 20" (50m Seuil/100m EF) 3x200m Tempo R: 20" 6x100m (25m vite/75m Tempo) R: 20" 100m récup au choix TOTAL 3200m	PAS DE SÉANCE 5KM DU CAEN TRI !	PAS DE SÉANCE 5KM DU CAEN TRI !

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> : Pas de séance	<u>Thème de la séance</u> : Pas de séance
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
5KM DU CAENTRI !! RDV 9h15 À PAS DE FRAISE À NOËL AVEC VOS PRÉPARATIONS SALÉES ET SUCRÉES !! 9 rue Raymonde Bali, 14000 Caen	5KM DU CAENTRI !! RDV 9h15 À PAS DE FRAISE À NOËL AVEC VOS PRÉPARATIONS SALÉES ET SUCRÉES !! 9 rue Raymonde Bali, 14000 Caen

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> Tempo	<u>Thème de la séance :</u> capacité	<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"> - 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' / 8' / 6' / 4' / 2' - R:2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' Footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 3x8' Tempo R: 2' • 2' Tempo + / 2' Tempo - <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' Footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 40' footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA 14 et moins :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 x (5 x 300m) avec r=100m en footing et R=400m <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 x (6 x 300m) avec r=100m en footing et R=400m <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 x (7 x 300m) avec r=100m en footing et R=400m <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing