

**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> : Capacité (tempo) + sprint		<u>Intensité</u> : Puissance (Vitesse)		<u>Intensité</u> : Capacité (tempo) + sprint	
<u>Thème technique</u> : Cr (respiration)		<u>Thème technique</u> : Cr (respiration)		<u>Thème technique</u> : 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  <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)	
Intensité : Puissance (VMA)		Intensité : capacité + sprint		Intensité :	
Thème technique : Pap / Dos		Thème technique : cr respiration		Thème technique :	
<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>4x150 : 100 Cr / 50 par nage</b>  <b>4x100 : Palmes :</b> 2 en 50 Educ Pap / 50 Cr 2 en 50 Educ Dos / 50 Cr	<b>4x150 : 100 Cr / 50 par nage</b>  <b>6x100 : Palmes :</b> 3 en 50 Educ Pap / 50 Cr 3 en 50 Educ Dos / 50 Cr	<b>200m cr</b>  <b>4x100m</b> (50m rattrapé respi 1 tps/50m cr)	<b>200m cr</b>  <b>4x100m</b> (50m rattrapé respi 1 tps/50m cr)	<b>200m cr</b>  <b>6x50m</b> (25m éduc respi/25m dos)	<b>200m cr</b>  <b>6x50m</b> (25m éduc respi/25m dos)
<b>3x100 : 4N</b>	<b>3x200 : 4N</b>	<b>8x50m R: 30" (25m sprint/25m cr)</b>	<b>8x50m D: 1'10" (25m sprint/25m cr) 2/nage</b>	<b>8x50m D: 1'10" (25m sprint/25m cr) 2/nage</b>	<b>PAS DE SÉANCE</b>
<b>8x50 : VMA</b>	<b>8x50 : VMA</b>	<b>3x200m Tempo R: 20"</b>	<b>2x300m pull R: 20" (50m Seuil/100m EF)</b>	<b>2x300m pull R: 20" (50m Seuil/100m EF)</b>	<b>PAS DE SÉANCE</b>
<b>200 Batt planche</b>	<b>200 Batt planche</b>	<b>6x100m (25m vite/75m Tempo) R: 20"</b>	<b>3x200m Tempo R: 20"</b>	<b>3x200m Tempo R: 20"</b>	<b>5KM DU CAEN TRI !</b>
<b>100 : VMA</b> <b>4x50 : VMA</b> <b>100 : VMA</b>	<b>100 : VMA</b> <b>4x50 : VMA</b> <b>100 : VMA</b>	<b>100m récup au choix</b>	<b>6x100m (25m vite/75m Tempo) R: 20"</b>	<b>6x100m (25m vite/75m Tempo) R: 20"</b>	<b>5KM DU CAEN TRI !</b>
<b>200 Batt planche</b>	<b>200 Batt planche</b>	<b>TOTAL 2600m</b>	<b>100m récup au choix</b>	<b>100m récup au choix</b>	
<b>10x50 : 1 en 25 Br / 25 Cr</b> 1 en 25 Dos / 25 Cr 3 en <b>Pull amplitude</b>	<b>12x50 : 1 en 25 Pap / 25 Cr</b> 1 en 25 Dos / 25 Cr 2 en <b>Pull amplitude</b>		<b>TOTAL 3200m</b>		
<b>400 : 50 Educ Cr / 150 Cr - cp de bras</b>	<b>400 : 50 Educ Cr / 150 Cr - cp de bras</b>				
<b>TOTAL : 3200m</b>	<b>200 recuper</b>	<b>TOTAL : 4200m</b>			

## SÉANCE CYCLISME

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

### SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélitas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélitas
Thème de la séance : Tempo	Thème de la séance : capacité	Thème de la séance :
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><b>Échauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b>Corps de séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' / 8' / 6' / 4' / 2'</li> <li>- R:2'</li> </ul> <p><b>Récupération :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<p><b>Échauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' Footing</li> </ul> <p><b>Corps de séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3x8' Tempo R: 2'</li> <li>• 2' Tempo + / 2' Tempo -</li> </ul> <p><b>Récupération :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' Footing</li> </ul>	<p><b>Échauffement :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40' footing + gammes + accélérations</li> </ul> <p><b>Corps de séance :</b></p> <p><b>VMA 14 et moins :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x (5 x 300m) avec r=100m en footing et R=400m</li> </ul> <p><b>VMA 15 à 17 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x (6 x 300m) avec r=100m en footing et R=400m</li> </ul> <p><b>VMA 18 et + :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x (7 x 300m) avec r=100m en footing et R=400m</li> </ul> <p><b>Récupération :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>