

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 : EF + sprint		Intensité : EF + sprint		Intensité : EF + sprint	
Thème technique : cr phases non-nagées		Thème technique : cr phases non-nagées		Thème technique : cr phases non-nagées	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4 x 150 - 1 50Cr 50Dos 50Cr - 1 50Cr 50 Br 50 Cr 8 x 50 - 1 en Cr avec coulée +++ - 1 en 25 Br 25 dos coulée +++ <hr/> 4 x 200 Pull r=30" - 1 en 3T - 1 en 50 2T 50 7T 6 x 100 r=15" en 25 Vite 50 amplitude 25 choix 500 Palmes avec 3 ondul/coulée 4 x 50r=20" en 15 sprint 35 amplitude <hr/> 200 en 50 batt 100 Cr 50 Choix TOTAL 3300	4 x 150 - 1 50Cr 50Dos 50Cr - 1 50Cr 50 Br 50 Cr 12 x 50 - 1 en Cr avec coulée +++ - 1 en 25 Br 25 dos coulée +++ <hr/> 4 x 200 Pull r=30" - 1 en 3T - 1 en 50 2T 50 7T 8 x 100 r=15" en 25 Vite 50 amplitude 25 choix 600 Palmes avec 3 ondul/coulée 6 x 50r=20" en 15 sprint 35 amplitude <hr/> 2 x 200 en 50 batt 100 Cr 50 Choix TOTAL 4100	4 x 200 - 1 en 75 Cr 25 dos - 1 en Pull 10 x 50 Palmes - 1 en 25 ondul 25 pap - 1 en Crawl <hr/> 400 avec 2 ondul/coulée 4 x 50 en 15 sprint 35 amplitude 4 x 100 Cr amplitude avec coulée+++ 4 x 50 en 35 amplitude 15 sprint 2 x 200 pull en 50 5T 50 2T <hr/> 4 x 50 8 appuis sprint au 25m <hr/> 100 au choix TOTAL 3200	6 x 200 - 1 en 75 Cr 25 dos - 1 en Pull 10 x 50 Palmes - 1 en 25 ondul 25 pap - 1 en Crawl <hr/> 400 avec 2 ondul/coulée 4 x 50 en 15 sprint 35 amplitude 4 x 100 Cr amplitude avec coulée+++ 4 x 50 en 35 amplitude 15 sprint 2 x 200 pull en 50 5T 50 2T <hr/> 4 x 50 8 appuis sprint au 25m <hr/> 2 x 250 en 150 Cr 50 Br 50 Dos TOTAL 4000	4 x 100 en 75 Cr 25 choix 8 x 50 - 1 en 25 batt (coulée+++) 25 dos - 1 en Cr avec 2 ondul/coulée <hr/> 4 x 200 - 1 en 50 amplitude max 50 EF - 1 en Pull 3T 6 x 50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 3 x 100 Palmes en 25 ondul (coulée+++) 50 Cr 25 dos TOTAL 2200	6 x 100 en 75 Cr 25 choix 12 x 50 - 1 en 25 batt (coulée+++) 25 dos - 1 en Cr avec 2 ondul/coulée <hr/> 4 x 200 - 1 en 50 amplitude max 50 EF - 1 en Pull 3T 6 x 50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 5 x 100 Palmes en 25 ondul (coulée+++) 50 Cr 25 dos 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 : EF + Sprint		Intensité : EF + sprint		Intensité : EF + sprint	
Thème technique : Crawl		Thème technique : cr phases non-nagées		Thème technique : cr phases non-nagées	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4x100 : 75 Cr / 25 par nage 2x200 : 50 Educ / 150 Cr 6x100 : Palmes : 1 en 50 Batt / 50 retour doigts sur l'eau 1 en 50 Batt BLDC / 50 Cr 12x50 : 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en 25 Br / 25 Cr 2x300 : Pull : 100 respi 3 tps / 100 respi 5tps / 100 progressif 4x100 : 1 en 20m sprint / 80m recup 1 en 4N 200 recup TOTAL : 3200m	6x100 : 75 Cr / 25 par nage 3x200 : 50 Educ / 150 Cr 6x100 : Palmes : 1 en 50 Batt / 50 retour doigts sur l'eau 1 en 50 Batt BLDC / 50 Cr 12x50 : 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en 25 Pap / 25 Dos 1 en 15m sprint / 35m recup 1 en 25 Br / 25 Cr 2x400 : Pull : 100 respi 2 tps / 100 respi 3 tps / 100 respi 5tps / 100 progressif 8x100 : 1 en 20m sprint / 80m recup 1 en 4N 200 recup TOTAL : 4200m	3x200m : 100m cr/50m dos/50m br 4x100m cr : 1 ondul en + chaque coulée 8x50m palmes : 1 en ondul/face pendant coulée 1 en cr 5 tps <hr/> 2x200m pull : R: 20" (50m respi 3 tps/50m respi 5tps) 4x50m : R: 20" (15m sprint/35m récup) 4x100m : 3 ondul/coulée R: 20" 4x50m : R: 25" (35m EF/15m sprint) <hr/> 100m récup au choix TOTAL 2700m	3x200m : 100m cr/100m 4N 6x100m cr : 1 ondul en + chaque coulée 8x50m palmes : 1 en ondul/face pendant coulée 1 en cr 5 tps <hr/> 3x200m pull : R: 20" (50m respi 3 tps/50m respi 5tps) 4x50m : R: 20" (15m sprint/35m récup) 6x100m : 3 ondul/coulée R: 20" 4x50m : R: 25" (35m EF/15m sprint) <hr/> 100m récup au choix TOTAL 3300m	300 en 75 Cr 25 Choix 6 x 50 Palmes - 1 en 25 ondul (coulée+++) 25 Pap - 1 en Cr avec coulée Max <hr/> 300 Pull 3T 6 x 50 Cr amplitude avec coulée+++ 300 en 50 Cr / 50 Cr amplitude 6 x 50 avec 15m sprint 35 amplitude 300 Cr avec 2ondul / coulée <hr/> 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2300	500 en 75 Cr 25 Choix 10 x 50 Palmes - 1 en 25 ondul (coulée+++) 25 Pap - 1 en Cr avec coulée Max <hr/> 300 Pull 3T 6 x 50 Cr amplitude avec coulée+++ 300 en 50 Cr / 50 Cr amplitude 6 x 50 avec 15m sprint 35 amplitude 300 Cr avec 2ondul / coulée <hr/> 400 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2900

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	
Groupe Femme : 10h Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 10h Rdv parking cours Koenig
<u>Thème de la séance</u> : Bike and Run et VTT	<u>Thème de la séance</u> : Bike and Run et VTT
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p>RDV 10h PARKING COURS KOENIG POUR TOUT LE MONDE</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 groupe VTT- 1 groupe Bike & run / Footing long	

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 : Tempo / VMA / tempo	Thème de la séance : capacité/puissance	Thème de la séance : Intensité progressive
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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"> - 2x5' tempo r:1' - 8x30/30 - 5' tempo <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' recup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' Footing EF <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>Bloc à faire 4x :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5' Tempo R: 1' • 1' VMA R: 1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' Footing EF 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15x1' <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 avec r=15" ○ 5 avec r=30" ○ 5 avec r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing de recup