

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 : Mixte (capacité-vitesse) | | Intensité : Puissance (VMA) | | Intensité : Allure progressive | |
| Thème technique : Cr (Prise d'appui + retour aérien) | | Thème technique : Cr (Prise d'appui + retour aérien) | | Thème technique : Brasse + Dos | |
| Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé | Groupe Perfectionnement | Groupe Confirmé |
| 200 en 75 Cr 25 battement dorsal | 300 en 75 Cr 25 battement dorsal | 4 x 150 - 1 50 Cr 50 Retour doigts sur l'eau 50 Cr - 1 50 Cr 50 Grd Chien 50 Cr | 4 x 150 - 1 50 Cr 50 Retour doigts sur l'eau 50 Cr - 1 50 Cr 50 Grd Chien 50 Cr | 200 Cr | 200 Cr |
| 6 x 50 25 poings fermés 25 Cr | 6 x 50 25 poings fermés 25 Cr | | | 4 x 50 en 5 appuis Dos/Cr | 4 x 50 en 5 appuis Dos/Cr |
| 200 en 75 Cr 25 dos | 300 en 75 Cr 25 dos | 4 x 100 - 1 en Cr 5 temps - 1 en 50 Cr / 50 Choix | 6 x 100 - 1 en Cr 5 temps - 1 en 50 Cr / 50 Choix | 200 Cr | 200 Cr |
| 6 x 50 25 Grand Chien 25 Cr | 6 x 50 25 Grand Chien 25 Cr | | | 4 x 50 Br ampli / coulée+++ | 4 x 50 Br ampli / coulée+++ |
| 300 Pull tempo | 400 Pull tempo | 6 x 50 VMA r=20" | 8 x 50 VMA r=20" | 4 x 100r=20" Pull ↗ dans le 100m | 6 x 100r=20" Pull ↗ dans le 100m |
| 4 x 50r=15" en 25 pap 25 dos | 4 x 50r=15" en 25 pap 25 dos | 300 Pull en 50 3T 50 2T | 400 Pull en 50 3T 50 2T | 200 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos | 200 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos |
| 300 Cr Tempo | 400 Cr Tempo | 6 x 50 VMA r=20" | 8 x 50 VMA r=20" | 9 x 50 r=10" - 1 lent - 1 moyen - 1 vite | 12 x 50 r=10" - 1 lent - 1 moyen - 1 vite |
| 4 x 50r=15" en 25 Vite 25 Brasse | 4 x 50r=15" en 25 Vite 25 Brasse | 300 en 50 Cr 25 Br 25 Dos | 400 en 50 Cr 25 Br 25 Dos | 200 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos | 200 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos |
| 300 Plaquettes Tempo | 400 Plaquettes Tempo | 3 x 100r=20" en 25 ampli 50 VMA 25 Ampli | 4 x 100r=20" en 25 ampli 50 VMA 25 Ampli | | |
| 4 x 50r=15" avec 6 appuis sprint/coulée | 4 x 50r=15" avec 6 appuis sprint/coulée | 300 Pull 25 poings fermés 75 Cr | 400 Pull 25 poings fermés 75 Cr | 2 x 100 en 25 batt + bras de Br 50 Cr 25 dos | 4 x 100 en 25 batt + bras de Br 50 Cr 25 dos |
| 300 Palmes Tempo | 400 Palmes Tempo | 2 x 200 Palmes 4N en 25 Jambes 25 NC | 2 x 200 Palmes 4N en 25 Jambes 25 NC | TOTAL 2250 | TOTAL 2800 |
| 4 x 50 25 retour doigt sur l'eau 25 Cr | 6 x 50 25 retour doigt sur l'eau 25 Cr | 100 Récup au choix | 200 Récup au choix | | |
| 100 en 50 Cr 25 Br 25 Dos | 300 en 50 Cr 25 Br 25 Dos | TOTAL 3300 | TOTAL 4200 | | |
| TOTAL 3100 | TOTAL 4000 | | | | |

| 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> : Tempo / Vitesse | | <u>Intensité</u> : puissance (VMA) | | <u>Intensité</u> : Allure progressive | |
| <u>Thème technique</u> : Br / Dos | | <u>Thème technique</u> : cr (retour aérien + propulsion) | | <u>Thème technique</u> : Brasse + Dos | |
| 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 : 1 en 100 Cr / 25 jbs BR / 25 Br 1 en 100 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos 12x50 : 1 en Educ Br 1 en Cr 1 en Educ Dos 1 en Cr 4x100 : 1 en 4N 1 en Cr progressif Bloc à faire 4x : r:20s - 200 Tempo - 50 vite - 50 recup 200 recup Total : 3000m | 4x150 : 1 en 100 Cr / 25 jbs BR / 25 Br 1 en 100 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos 12x50 : 1 en Educ Br 1 en Cr 1 en Educ Dos 1 en Cr 4x200 : 1 en 4N 1 en Cr progressif Bloc à faire 5x : r:20s - 300 Tempo - 50 vite - 50 recup 200 recup Total : 4200m | 4x150m : 50m batt cr/100m cr 8x50m : 1 en 25m petit chien/25m cr 1 en 25m LL/25m cr 6x50m : R: 20" 1 en progressif 1 en 25m pap/25m br <hr/> 6x75m VMA R: 30" 200m récup : 100m cr/50m br/50m dos 8x50m VMA R: 20" 200m récup : 100m cr/50m br/50m dos TOTAL 2500m | 4x150m : 50m batt cr/100m cr 8x50m : 1 en 25m petit chien/25m cr 1 en 25m LL/25m cr 4x100m 4N R: 20" 8x50m : R: 20" 1 en progressif 1 en 25m pap/25m br <hr/> 6x75m VMA R: 30" 200m récup : 100m cr/50m br/50m dos 8x50m VMA R: 20" 200m récup : 100m cr/50m br/50m dos TOTAL 3000m | 200 Cr 3 T 2 x 100 en 25 Cr 25 Batt + Bras de Br 25 Br 25 Cr 200 Cr en 50 5T 50 2T 2 x 100 en 25 Cr 25 batt Dos 2(dos 25 Cr <hr/> 4 x 150r=20" pull en 50 Lent 50 Moyen 50 Vite 200 en 25 Br amplitude 75 Cr 4 x 100r=20" en 50Cr↘ 50 Cr ↗ <hr/> 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2200 | 300 Cr 3 T 3 x 100 en 25 Cr 25 Batt + Bras de Br 25 Br 25 Cr 300 Cr en 50 5T 50 2T 3 x 100 en 25 Cr 25 batt Dos 2(dos 25 Cr <hr/> 4 x 150r=20" pull en 50 Lent 50 Moyen 50 Vite 200 en 25 Br amplitude 75 Cr 6 x 100r=20" en 50Cr↘ 50 Cr ↗ <hr/> 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2800 |

SÉANCE CYCLISME

| SAMEDI Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme | SAMEDI Groupe Homme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme |
|---|---|
| <u>Thème de la séance :</u> | <u>Thème de la séance :</u> |
| <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> | <u>CONTENU DE LA SÉANCE</u> |
| <p data-bbox="660 874 1576 906">RDV 10H PARKING COURS KOENIG POUR TOUT LE MONDE</p> <ul data-bbox="875 954 1408 1027" 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 |
|--|--|--|
| <u>Thème de la séance :</u> progressif | <u>Thème de la séance :</u> progressif | <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"> - 6' tempo r:1' - 2x3' tempo + r:1' - 3x2' seuil r:1' - 6x1' seuil + r:1' <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 EF <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6' Tempo R: 30" • 2x3' Tempo + R: 30" • 3x2' Seuil R: 30" • 6x1' Seuil + R: 30" <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"> - 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 10x100m <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 12 x 100m <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 x 14 x 100m <p>→ r=100m et R=400m</p> <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing |