

**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> : Mixte (capacité-vitesse)		<u>Intensité</u> : Puissance (VMA)		<u>Intensité</u> : Allure progressive	
<u>Thème technique</u> : Cr (Prise d'appui + retour aérien)		<u>Thème technique</u> : Cr (Prise d'appui + retour aérien)		<u>Thème technique</u> : 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 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	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	6 x 100	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	200 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos	200 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos
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	<b>TOTAL 2250</b>	<b>TOTAL 2800</b>
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	<b>TOTAL 3300</b>	<b>TOTAL 4200</b>		
<b>TOTAL 3100</b>	<b>TOTAL 4000</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> : 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
<b>4x150</b> : 1 en 100 Cr / 25 jbs BR / 25 Br 1 en 100 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos	<b>4x150</b> : 1 en 100 Cr / 25 jbs BR / 25 Br 1 en 100 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos	<b>4x150m</b> : 50m batt cr/100m cr  <b>8x50m</b> : 1 en 25m petit chien/25m cr 1 en 25m LL/25m cr	<b>4x150m</b> : 50m batt cr/100m cr  <b>8x50m</b> : 1 en 25m petit chien/25m cr 1 en 25m LL/25m cr	<b>200</b> Cr 3 T  <b>2 x 100</b> en 25 Cr 25 Batt + Bras de Br 25 Br 25 Cr	<b>300</b> Cr 3 T  <b>3 x 100</b> en 25 Cr 25 Batt + Bras de Br 25 Br 25 Cr
<b>12x50</b> : 1 en Educ Br 1 en Cr 1 en Educ Dos 1 en Cr	<b>12x50</b> : 1 en Educ Br 1 en Cr 1 en Educ Dos 1 en Cr	<b>6x50m</b> : R: 20" 1 en progressif 1 en 25m pap/25m br	<b>4x100m</b> 4N R: 20" 1 en progressif 1 en 25m pap/25m br	<b>200</b> Cr en 50 5T 50 2T  <b>2 x 100</b> en 25 Cr 25 batt Dos 2( dos 25 Cr	<b>300</b> Cr en 50 5T 50 2T  <b>3 x 100</b> en 25 Cr 25 batt Dos 2( dos 25 Cr
<b>4x100</b> : 1 en 4N 1 en Cr progressif	<b>4x200</b> : 1 en 4N 1 en Cr progressif			<b>4 x 150r=20"</b> pull en 50 Lent 50 Moyen 50 Vite	<b>4 x 150r=20"</b> pull en 50 Lent 50 Moyen 50 Vite
<b>Bloc à faire 4x : r:20s</b> - 200 Tempo - 50 vite - 50 récup	<b>Bloc à faire 5x : r:20s</b> - 300 Tempo - 50 vite - 50 récup	<b>6x75m VMA</b> R: 30"  <b>200m récup</b> : 100m cr/50m br/50m dos	<b>6x75m VMA</b> R: 30"  <b>200m récup</b> : 100m cr/50m br/50m dos	<b>200</b> en 25 Br amplitude 75 Cr  <b>4 x 100r=20"</b> en 50Cr ↘ 50 Cr ↗	<b>200</b> en 25 Br amplitude 75 Cr  <b>6 x 100r=20"</b> en 50Cr ↘ 50 Cr ↗
<b>200 récup</b>	<b>200 récup</b>	<b>8x50m VMA</b> R: 20"  <b>200m récup</b> : 100m cr/50m br/50m dos	<b>8x50m VMA</b> R: 20"  <b>200m récup</b> : 100m cr/50m br/50m dos	<b>200</b> en 50 Cr 50 Choix <b>TOTAL 2200</b>	<b>200</b> en 50 Cr 50 Choix <b>TOTAL 2800</b>
Total : 3000m	Total : 4200m	<b>TOTAL 2500m</b>	<b>TOTAL 3000m</b>		

## SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme	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>
RDV 10H PARKING COURS KOENIG POUR TOUT LE MONDE  - 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 Hélitas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélitas
Thème de la séance : progressif	Thème de la séance : progressif	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>- 6' tempo r:1'</li> <li>- 2x3' tempo + r:1'</li> <li>- 3x2' seuil r:1'</li> <li>- 6x1' seuil + r:1'</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 EF</li> </ul> <p><b>Corps de séance :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6' Tempo R: 30"</li> <li>• 2x3' Tempo + R: 30"</li> <li>• 3x2' Seuil R: 30"</li> <li>• 6x1' Seuil + R: 30"</li> </ul> <p><b>Récupération :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' Footing EF</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 10x100m</li> </ul> <p><b>VMA 15 à 17 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 12 x 100m</li> </ul> <p><b>VMA 18 et + :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 x 14 x 100m</li> </ul> <p>→ r=100m et R=400m</p> <p><b>Récupération :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>