

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 : Puissance (VMA)		Intensité : Allure progressive		Intensité : Mixte (Capacité-Vitesse)	
Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Br / Dos		Thème technique : Cr (équilibre + alignement)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2 x 150 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos	4 x 150 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos	300 Cr	400 Cr	2 x 150 50Cr 25BD25BG 50Cr	4 x 150 50Cr 25BD25BG 50Cr
3 x 100 en 50 Cr 25 batt + bras de Br 25 Br	6 x 100 en 50 Cr 25 batt + bras de Br 25 Br	6 x 50 - 1 en 25 Br 25 Cr - 1 avec 5 appuis Cr/Dos	8 x 50 - 1 en 25 Br 25 Cr - 1 avec 5 appuis Cr/Dos	6 x 50 - 1 en batt bras opposition - 1 en Cr 5T	8 x 50 - 1 en batt bras opposition - 1 en Cr 5T
6 x 50 - 1 en Cr 5 temps - 1 en Cr ↗	6 x 50 - 1 en Cr 5 temps - 1 en Cr ↗	3 x 100 Pull en 50 5T 50 2T	4 x 100 Pull en 50 5T 50 2T	400 Pull tempo	400 Pull tempo
8 x 75 VMA r=30"	8 x 75 VMA r=30"	3 x 300 r=30" en 100 Lent 100 Moyen 100 Vite	4 x 300 r=30" en 100 Lent 100 Moyen 100 Vite	8 x 50r=15" en 25 Vite 25 amplitude	8 x 50r=15" en 25 Vite 25 amplitude
300 Pull en 25 batt 75 Cr pull remplacé	300 Pull en 25 batt 75 Cr pull remplacé	200 en 50 Br 50 Dos	200 en 50 Br 50 Dos	400 Tempo	400 Tempo
12 x 50 r=20" - 2 à VMA - 1 en 25 Br 25 Dos	12 x 50 r=20" - 2 à VMA - 1 en 25 Br 25 Dos	4 x 100 r=20" Plaq en 50 ↗ 50 amplitude	6 x 100 r=20" Plaq en 50 ↗ 50 amplitude	6 x 50 r=15" 20 sprint 30 amplitude	8 x 50 r=15" 20 sprint 30 amplitude
300 Palmes en 50 batt Costal 50 Cr	300 Palmes en 50 batt Costal 50 Cr	200 en 50 Br 50 Dos	200 en 50 Br 50 Dos	100 récup au choix	200 récup au choix
4 x 100 r=30" - 1 VMA - 1 En cr amplitude	6 x 100 r=30" - 1 VMA - 1 En cr amplitude	6 x 50 r=15" avec 1 lent 1 moyen 1 vite	6 x 50 r=15" avec 1 lent 1 moyen 1 vite	TOTAL 2200	TOTAL 2800
200 récup au choix	300 récup au choix	200 en 50 Br 50 Dos	200 en 50 Br 50 Dos		
TOTAL 3300	TOTAL 4200	100 récup au choix	300 récup au choix		
		TOTAL 3200	TOTAL 4200		

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> : Puissance (VMA)		<u>Intensité</u> : allure progressive		<u>Intensité</u> : Mixte (Capacité-Vitesse)	
<u>Thème technique</u> : Cr alignement		<u>Thème technique</u> : dos/br		<u>Thème technique</u> : Cr (équilibre + alignement)	
Contenu de la séance		Contenu de la séance		Contenu de la séance	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
3x200 : 150 Cr / 50 Batt + mvt de bras pour inspirer	3x200 : 150 Cr / 50 Batt + mvt de bras pour inspirer	4x150m : 50m cr/50m br/50m dos	4x150m : 50m cr/50m br/50m dos	300 Cr	400 Cr
4x150 : 100 Cr / 50 Br 100 Cr / 50 Dos	4x150 : 100 Cr / 50 Br 100 Cr / 50 Pap	4x100m palmes : 1 en 50m br/50m cr 1 en 50m dos rattrapé/50m cr	6x100m palmes : 1 en 50m br/50m cr 1 en 50m dos rattrapé/50m cr	6 x 50 - 1 en Cr 5T - 1 5 appuis Cr/Dos	8 x 50 - 1 en Cr 5T - 1 5 appuis Cr/Dos
4x100 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr	6x100 : Palmes : 50 Educ / 50 Cr	4x100m : 25m batt dos/25m jbs br/50m cr	6x100m : 25m batt dos/25m jbs br/50m cr	3 x 100 Palmes en 50 Batt bras opposition 50 Cr	4 x 100 Palmes en 50 Batt bras opposition 50 Cr
8x50 : VMA D:1'	10x50 : VMA D:1'				
2x100 : 50 Educ / 50 Cr	4x100 : 50 Educ / 50 Cr	3x200m Tempo R: 20"	3x200m Tempo R: 20"	300 Plaq tempo	300 Plaq tempo
8x50 : VMA D:1'	10x50 : VMA D:1'	4x100m Seuil R: 20"	4x100m Seuil R: 20"	4 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 Vite	6 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 Vite
4x100 : Pull : Tempo	6x100 : Pull : Tempo	4x50m VMA R: 20"	6x50m VMA R: 20"	300 Pull Tempo	300 Pull Tempo
200 recuperation	200 recuperation	100m récup au choix	200m récup au choix	4 x 50r=20" avec 6 appuis sprint au passage du 25m	6 x 50r=20" avec 6 appuis sprint au passage du 25m
TOTAL : 3200m	TOTAL : 4000m	TOTAL 2700m	TOTAL 3300m	300 Cr tempo	300 Cr tempo
				100 récup au choix TOTAL 2300	100 récup au choix TOTAL 2800

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> : B and R ou VTT	<u>Thème de la séance</u> : B and R ou VTT
<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
<u>Thème de la séance :</u> Travail mixte (capacité-puissance)	<u>Thème de la séance :</u> Travail mixte (capacité-puissance)	<u>Thème de la séance :</u> Allure progressive
<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"> - 1 faire 6x : <ul style="list-style-type: none"> - 30s VMA - 3'30 tempo - 1' recuper <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"> • 5 x 3' Tempo R: 30" • 4 à 6 x cavée <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"> • 5' + 4' + 3' + 2' + 6 x 1' intensité progressive • r=1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing