

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 3 x 100 en 50 Cr 25 batt + bras de Br 25 Br 6 x 50 - 1 en Cr 5 temps - 1 en Cr ↗ <hr/> 8 x 75 VMA r=30" 300 Pull en 25 batt 75 Cr pull remplacé 12 x 50 r=20" - 2 à VMA - 1 en 25 Br 25 Dos 300 Palmes en 50 batt Costal 50 Cr 4 x 100 r=30" - 1 VMA - 1 En cr amplitude <hr/> 200 récup au choix TOTAL 3300	4 x 150 en 100 Cr 25 batt dos 25 dos 6 x 100 en 50 Cr 25 batt + bras de Br 25 Br 6 x 50 - 1 en Cr 5 temps - 1 en Cr ↗ <hr/> 8 x 75 VMA r=30" 300 Pull en 25 batt 75 Cr pull remplacé 12 x 50 r=20" - 2 à VMA - 1 en 25 Br 25 Dos 300 Palmes en 50 batt Costal 50 Cr 6 x 100 r=30" - 1 VMA - 1 En cr amplitude <hr/> 300 récup au choix TOTAL 4200	300 Cr 6 x 50 - 1 en 25 Br 25 Cr - 1 avec 5 appuis Cr/Dos 3 x 100 Pull en 50 5T 50 2T <hr/> 3 x 300 r=30" en 100 Lent 100 Moyen 100 Vite 200 en 50 Br 50 Dos 4 x 100 r=20" Plaq en 50 ↗ 50 amplitude 200 en 50 Br 50 Dos 6 x 50 r=15" avec 1 lent 1 moyen 1 vite 200 en 50 Br 50 Dos <hr/> 100 récup au choix TOTAL 3200	400 Cr 8 x 50 - 1 en 25 Br 25 Cr - 1 avec 5 appuis Cr/Dos 4 x 100 Pull en 50 5T 50 2T <hr/> 4 x 300 r=30" en 100 Lent 100 Moyen 100 Vite 200 en 50 Br 50 Dos 6 x 100 r=20" Plaq en 50 ↗ 50 amplitude 200 en 50 Br 50 Dos 6 x 50 r=15" avec 1 lent 1 moyen 1 vite 200 en 50 Br 50 Dos <hr/> 300 récup au choix TOTAL 4200	2 x 150 50Cr 25BD25BG 50Cr 6 x 50 - 1 en batt bras opposition - 1 en Cr 5T <hr/> 400 Pull tempo 8 x 50r=15" en 25 Vite 25 amplitude 400 Tempo 6 x 50 r=15" 20 sprint 30 amplitude <hr/> 100 récup au choix TOTAL 2200	4 x 150 50Cr 25BD25BG 50Cr 8 x 50 - 1 en batt bras opposition - 1 en Cr 5T <hr/> 400 Pull tempo 8 x 50r=15" en 25 Vite 25 amplitude 400 Tempo 8 x 50 r=15" 20 sprint 30 amplitude <hr/> 200 récup au choix 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 : Puissance (VMA)		Intensité : allure progressive		Intensité : Mixte (Capacité-Vitesse)	
Thème technique : Cr alignement		Thème technique : dos/br		Thème technique : 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 recup	200 recup	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	
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>
<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 : Travail mixte (capacité-puissance)	Thème de la séance : Travail mixte (capacité-puissance)	Thème de la séance : 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' recup <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