

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 : Intensité progressive		Intensité : Mixte (capacité-puissance)		Intensité : Puissance (VMA)	
Thème technique : Crawl (Respiration)		Thème technique : Cr (respiration)		Thème technique : Dos Pap	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2 x 150 100Cr 25batt dos 25dos 8 x 50 - 1 en 25 BD/BG - 1 en Cr avec inspi brève et placée sur fin de poussée 200 Pull en 50 7T 50 5T 50 3T 50 2T <hr/> 4 x 100 r=10" Plaq amplitude 200 en 50 Cr 50 Choix 4 x 100 r=15" ↗ dans le 100m 200 en 50 Cr 50 Choix 4 x 100 r=15" ↗ par 100m 200 en 50 Cr 50 Choix 4 x 100r=10" Plaq amplitude <hr/> 200 récup au choix TOTAL 3300	4 x 150 100Cr 25batt dos 25dos 8 x 50 - 1 en 25 BD/BG - 1 en Cr avec inspi brève et placée sur fin de poussée 2 x 200 Pull en 50 7T 50 5T 50 3T 50 2T <hr/> 5 x 100 r=10" Plaq amplitude 200 en 50 Cr 50 Choix 5 x 100 r=15" ↗ dans le 100m 200 en 50 Cr 50 Choix 5 x 100 r=15" ↗ par 100m 200 en 50 Cr 50 Choix 5 x 100r=10" Plaq amplitude <hr/> 200 récup au choix TOTAL 4200	3 x 200 - 1 en Cr - 1 en 50 Cr 50 Dos - 1 en 50 Cr 50 Br 6 x 100 - 1 en Cr 7T - 1 avec inspi brève sur fin de poussée <hr/> 400 Pull en 15 sprint 75 Tempo 100 en 50 4N 50 Cr 3 x 200 r=20" tempo avec 4 appuis sprint/coulée 100 en 50 4N 50 Cr 6 x 100 r=20" - 1 en tempo - 1 en 25 sprint 75 récup <hr/> 3300 palmes au choix en récup TOTAL 3400	4 x 200 - 1 en Cr - 1 en 50 Cr 50 Dos - 1 en 50 Cr 50 Br - 1 en 25 pap 75 Cr 6 x 100 - 1 en Cr 7T - 1 avec inspi brève sur fin de poussée <hr/> 600 Pull en 15 sprint 75 Tempo 200 en 50 CR 100 4N 50 choix 3 x 200 r=20" tempo avec 4 appuis sprint/coulée 200 en 50 CR 100 4N 50 choix 6 x 100 r=20" - 1 en tempo - 1 en 25 sprint 75 récup <hr/> 200 en 50 CR 100 4N 50 choix 400 palmes au choix en récup TOTAL 4200	300 en 50 Cr 25 BD 25 BG 6 x 50 en 12,5m pap 12,5 m dos 25 Cr 2 x 200 Pull en 50 5T 50 2T <hr/> 8 x 50 r=15" - 3 VMA - 1 en amplitude 200 en 50Cr 50 Choix 4 x 100 r=20" en 75 VMA 25 amplitude <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2200	400 en 50 Cr 25 BD 25 BG 8 x 50 - 1 en 25 pap 25 dos - 1 en Cr 2 x 200 Pull en 50 5T 50 2T <hr/> 12 x 50 r=15" - 3 VMA - 1 en amplitude 200 en 50Cr 50 Choix 6 x 100 r=20" en 75 VMA 25 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 : Progressif		Intensité : mixte capacité/vitesse		Intensité : Puissance (VMA)	
Thème technique : Dos / Pap		Thème technique : cr respiration		Thème technique : Dos / Pap	
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 : 100 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos 100 Cr / 25 Ondul / 25 Pap 4x100 : Palmes : 2 par nage En 25 jbs / 25 Educ / 25 NC / 25 Cr 4x100 : 4N : 1 en jbs / 1 en NC <u>2x le bloc :</u> 300 Tempo 100 VMA 2x50 : 20m Sprint / 30m recup 100 recup au choix 2x200 : 75 Cr 3 tps / 25 Pap / 75 Cr 5 tps / 25 Dos 200 recup TOTAL : 3200m	4x200 : 150 Cr / 25 Batt Dos / 25 Dos 150 Cr / 25 Ondul / 25 Pap 6x100 : Palmes : 3 par nage En 25 jbs / 25 Educ / 25 NC / 25 Cr 6x100 : 4N : 1 en jbs / 2 en NC <u>2x le bloc :</u> 400 Tempo 200 Seuil 100 VMA 2x50 : 20m Sprint / 30m recup 100 recup au choix 2x200 : 75 Cr 3 tps / 25 Pap / 75 Cr 5 tps / 25 Dos TOTAL : 4200m	4x100m (50m cr/50m dos) 4x100m palmes : 50m éduc respi/50m cr 8x50m : 1 en respi 7 tps 1 en respi 2 tps opposé <hr/> bloc à faire 3x : <ul style="list-style-type: none"> • 200m tempo R: 30" • 4x50m vite R: 30" • 100m recup au choix TOTAL 2700m	4x150m (50m cr/100m 4N) 4x100m palmes : 50m éduc respi/50m cr 8x50m : 1 en respi 7 tps 1 en respi 2 tps opposé <hr/> bloc à faire 3x : <ul style="list-style-type: none"> • 300m tempo R: 30" • 4x50m vite R: 30" • 100m recup au choix TOTAL 3200m	2 x 200 150Cr 25batt dos 25dos 3 x 100 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr 4 x 50 en Cr ↗ <hr/> 400 en 50 VMA 50 recup 200 pull 4 x 100 r=20" en 75 VMA 25 dos 200 Plaq <hr/> 100 recup au choix TOTAL 2300	2 x 200 150Cr 25batt dos 25dos 4 x 100 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr 4 x 50 en Cr ↗ <hr/> 600 en 50 VMA 50 recup 300 pull 6 x 100 r=20" en 75 VMA 25 dos 300 Plaq <hr/> 100 recup au choix TOTAL 2900

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>RDV 09h45 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
<u>Thème de la séance</u> : Progressif	<u>Thème de la séance</u> : progressif	<u>Thème de la séance</u> : Puissance(VMA)
<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"> - 8' tempo r:2' - 4x2' seuil r:1' - 8x30s vma r:30s <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> <ul style="list-style-type: none"> • 2x4' Tempo R: 30" • 4x2' Tempo + R: 30" • 8x1' 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"> - 6x300 r=100m + 6 x 200 r=200 <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 8x300 r=100m + 8 x 200 r=200 <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10x300 r=100m + 10 x 200 r=200 <p><u>Récupération</u> :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing