

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 <ul style="list-style-type: none">- 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	4 x 150 100Cr 25batt dos 25dos 8 x 50 <ul style="list-style-type: none">- 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	3 x 200 <ul style="list-style-type: none">- 1 en Cr- 1 en 50 Cr 50 Dos- 1 en 50 Cr 50 Br 6 x 100 <ul style="list-style-type: none">- 1 en Cr 7T- 1 avec inspi brève sur fin de poussée 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" <ul style="list-style-type: none">- 1 en tempo- 1 en 25 sprint 75 récup 3300 palmes au choix en récup	4 x 200 <ul style="list-style-type: none">- 1 en Cr- 1 en 50 Cr 50 Dos- 1 en 50 Cr 50 Br- 1 en 25 pap 75 Cr 6 x 100 <ul style="list-style-type: none">- 1 en Cr 7T- 1 avec inspi brève sur fin de poussée 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" <ul style="list-style-type: none">- 1 en tempo- 1 en 25 sprint 75 récup 200 en 50 CR 100 4N 50 choix	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 8 x 50 r=15" <ul style="list-style-type: none">- 3 VMA- 1 en amplitude 200 en 50Cr 50 Choix 4 x 100 r=20" en 75 VMA 25 amplitude 200 récup au choix TOTAL 2200	400 en 50 Cr 25 BD 25 BG 8 x 50 <ul style="list-style-type: none">- 1 en 25 pap 25 dos- 1 en Cr 2 x 200 Pull en 50 5T 50 2T 12 x 50 r=15" <ul style="list-style-type: none">- 3 VMA- 1 en amplitude 200 en 50Cr 50 Choix 6 x 100 r=20" en 75 VMA 25 amplitude 200 récup au choix TOTAL 2800
200 récup au choix TOTAL 3300	200 récup au choix TOTAL 4200	TOTAL 3400	400 palmes au choix en récup 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> : Progressif		<u>Intensité</u> : mixte capacité/vitesse		<u>Intensité</u> : Puissance (VMA)	
<u>Thème technique</u> : Dos / Pap		<u>Thème technique</u> : cr respiration		<u>Thème technique</u> : 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 2x le bloc : 300 Tempo 100 VMA 2x50 : 20m Sprint / 30m récup 100 récup au choix 2x200 : 75 Cr 3 tps / 25 Pap / 75 Cr 5 tps / 25 Dos 200 récup 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 2x le bloc : 400 Tempo 200 Seuil 100 VMA 2x50 : 20m Sprint / 30m récup 100 récup 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	4x150m (50m cr/100m 4N) 4x100m palmes : 50m éduc respi/50m cr 8x50m : 1 en respi 7 tps 1 en respi 2 tps opposé	2 x 200 150Cr 25batt dos 25dos 3 x 100 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr 4 x 50 en Cr ↗ 400 en 50 VMA 50 récup 200 pull	2 x 200 150Cr 25batt dos 25dos 4 x 100 Palmes en 25 ondul 25 pap 50 Cr 4 x 50 en Cr ↗ 600 en 50 VMA 50 récup 300 pull 4 x 100 r=20" en 75 VMA 25 dos 200 Plaq 100 récup au choix TOTAL 2300

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme	Groupe Homme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme
Thème de la séance :	Thème de la séance :
<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 Hélitas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélitas
<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' récup 	<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