

# 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)	
<b>Intensité</b> : Mixte (capacité-vitesse)		<b>Intensité</b> : Puissance (VMA)		<b>Intensité</b> : Allure progressive	
<b>Thème technique</b> : Dos / Pap		<b>Thème technique</b> : Dos / Pap		<b>Thème technique</b> : Cr (Prise d'appui + retour aérien)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>600</b> palmes en 75 Cr 25 ondul (ventrale/dorsale/costale)  <b>2 x 200</b> en 75 Cr/25 dos/75 Cr/25 pap  <hr/> <b>5 x 150</b> en 25 vite 125 Cr (3 en pull 3 en NC)  <b>200</b> en 75 Cr 25 choix  <b>5 x 150</b> en 125 tempo 25 vite (3 en Plaques 3 en NC)  <b>200</b> en 75 Cr 25 Choix  <hr/> <b>300</b> en 75 Cr 25 dos  <b>TOTAL 3200</b>	<b>600</b> palmes en 75 Cr 25 ondul (ventrale/dorsale/costale)  <b>3 x 200</b> en 75 Cr/25 dos/75 Cr/25 pap  <hr/> <b>6 x 150</b> en 25 vite 125 Cr (3 en pull 3 en NC)  <b>300</b> en 75 Cr 25 choix  <b>6 x 150</b> en 125 tempo 25 vite (3 en Plaques 3 en NC)  <b>300</b> en 75 Cr 25 Choix  <hr/> <b>10 x 50</b> - 1 en pap / dos - 1 en Cr  <b>TOTAL 4100</b>	<b>600</b> en 150 Cr 25 BD 25 BG  <b>12 x 50 Palmes</b> - 1 en pap/dos - 1 en Cr 5 temps  <b>2 x 200</b> en 100 Cr ↗ 100 récup  <hr/> <b>4 x 100</b> VMA r=30"  <b>400</b> Pull  <b>8 x 50 r=20"</b> 3 VMA 1 récup  <b>400</b> palmes 50 batt costal 50 Cr  <hr/> <b>200</b> récup au choix  <b>TOTAL 3400</b>	<b>600</b> en 150 Cr 25 BD 25 BG  <b>12 x 50</b> - 1 en pap/dos - 1 en Cr 5 temps  <b>2 x 200</b> en 100 Cr ↗ 100 récup  <hr/> <b>6 x 100</b> VMA r=30"  <b>400</b> Pull  <b>12 x 50 r=20"</b> 3 VMA 1 récup  <b>400</b> palmes 50 batt costal 50 Cr  <hr/> <b>3 x 200</b> en 50 Cr 100 4N 50 Dos  <b>TOTAL 4200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt+bras e Br  <b>8 x 50 en 25 éduc 25 Cr</b> - 1 25 retour doigts sur l'eau 25Cr - 1 25 grd chien 25 Cr  <hr/> <b>400</b> Plaques tempo  <b>4 x 100 r=20"</b> tempo+  <b>8 x 50 r=20"</b> Seuil  <hr/> <b>200</b> en 150 Cr 50 dos 2 bras  <b>TOTAL 2200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 batt+bras e Br  <b>4 x 100</b> en 4N  <b>8 x 50 en 25 éduc 25 Cr</b> - 1 25 retour doigts sur l'eau 25Cr - 1 25 grd chien 25 Cr  <hr/> <b>400</b> Plaques tempo  <b>4 x 100 r=20"</b> tempo+  <b>8 x 50 r=20"</b> Seuil  <hr/> <b>2 x 200</b> en 150 Cr 50 dos 2 bras  <b>TOTAL 2800</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)	
<b>Intensité</b> : Tempo / Vitesse		<b>Intensité</b> : puissance (VMA)		<b>Intensité</b> : Allure progressive	
<b>Thème technique</b> : Crawl prise d'appuis / retour aérien		<b>Thème technique</b> : dos/pap		<b>Thème technique</b> : Cr (Prise d'appui + retour aérien)	
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>4x100</b> : 75 Cr / 25 Dos 75 Cr / 25 Br  <b>2x200</b> : 50 Educ / 50 Cr / 100 4N  <b>4x200</b> : Tempo : 1 en plaq / 1 en Pull / 2 en NC  <b>8x50</b> : 3 en Vite / 1 en 25 Dos / 25 Br  <b>2x300</b> : Tempo : 1 en Pull / 1 en NC  <b>6x50</b> : 1 en 25m sprint / 25m recup 1 en recup au choix  <b>300 recup</b>  <b>Total : 3200m</b>	<b>4x150</b> : 100 Cr / 50 Dos 100 Cr / 50 Br  <b>3x200</b> : 50 Educ / 50 Cr / 100 4N  <b>6x200</b> : Tempo : 2 en plaq / 2 en Pull / 2 en NC  <b>12x50</b> : 2 en Vite / 1 en 25 Dos / 25 Br  <b>2x400</b> : Tempo : 1 en Pull / 1 en NC  <b>6x50</b> : 1 en 25m sprint / 25m recup 1 en recup au choix  <b>300 recup</b>  <b>Total : 4400m</b>	<b>2x200m</b> : 75m cr/25m br  <b>8x50m dos</b> : 25m 3 mvmts/3" glisse/25m cr  <b>4x100m</b> : 25m ondul/25m batt dos/50m cr  <b>4x50m</b> progressif R: 20"  <hr/> <b>4x100m VMA</b> R: 30"  <b>200m récup</b> (75m cr/25m dos)  <b>6x75m VMA</b> R: 30"  <b>200m récup</b> (75m cr/25m dos)  <b>TOTAL 2600m</b>	<b>3x200m</b> : 75m cr/25m pap  <b>8x50m dos</b> : 25m 3 mvmts/3" glisse/25m cr  <b>4x100m</b> : 25m ondul/25m batt dos/50m cr  <b>8x50m</b> : R: 15" 1 en 25m pap/25m dos 1 en 25m br/25m cr  <b>4x50m</b> progressif R: 20"  <hr/> <b>4x100m VMA</b> R: 30"  <b>200m récup</b> (75m cr/25m dos)  <b>6x75m VMA</b> R: 30"  <b>200m récup</b> (75m cr/25m dos)  <b>TOTAL 3200m</b>	<b>400</b> en 150 Cr 50 dos 2 bras  <b>4 x 100</b> en 25 BD 25 BG 50 amplitude max  <hr/> <b>2 x 200 r=30"</b> Plaq tempo  <b>4 x 100 r=20"</b> Seuil  <b>12 x 50 r=15"</b> avec 1 vite 1 amplitude  <hr/> <b>100 récup</b> au choix  <b>TOTAL 2300</b>	<b>400</b> en 150 Cr 50 dos 2 bras  <b>4 x 100</b> en 25 BD 25 BG 50 amplitude max  <hr/> <b>3 x 200 r=30"</b> Plaq tempo  <b>6 x 100 r=20"</b> Seuil  <b>12 x 50 r=15"</b> avec 1 vite 1 amplitude  <hr/> <b>200 récup</b> au choix  <b>TOTAL 2800</b>

## SÉANCE CYCLISME

<b>SAMEDI</b>  Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme	<b>SAMEDI</b>  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 10h PARKING COURS KOENIG POUR TOUT LE MONDE</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 1 groupe VTT</li><li>- 1 groupe Bike &amp; run / Footing long</li></ul>	

## SÉANCE COURSE À PIED

<b>LUNDI</b> <b>GROUPE FEMME</b> <b>18h45-20h Piste GDD</b>	<b>MARDI</b> <b>18h30-19h45</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b>	<b>JEUDI</b> <b>19h00-20h30</b> <b>Rdv Stade Héлитas</b>
Thème de la séance : VMA / Tempo	Thème de la séance :	Thème de la séance :
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p>A faire 5x :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30s VMA</li> <li>- 4' Tempo</li> <li>- 30s VMA</li> <li>- 1'30 recup</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' Footing EF</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p>bloc à faire 5x :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1' VMA</li> <li>• 4' Tempo</li> <li>• 1'30" récup EF</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' Footing EF</li> </ul>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40' footing + gammes + accélérations</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b>VMA 14 et moins :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 12 x 400 (3 r=30"/3 r=1'/3 r=1'30/ 3 r=2')</li> </ul> <p><b>VMA 15 à 17 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 16 x 400 (4 r=20"/ 4 r=40"/ 4 r=1'/ 4 r=1'20")</li> </ul> <p><b>VMA 18 et + :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20 x 400 (5 r=15"/5 r=30"/ 5 r=45"/5 r=1')</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>