

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)	
<u>Intensité</u> : Mixte (capacité-vitesse)		<u>Intensité</u> : Puissance (VMA)		<u>Intensité</u> : Allure progressive	
<u>Thème technique</u> : Dos / Pap		<u>Thème technique</u> : Dos / Pap		<u>Thème technique</u> : Cr (Prise d'appui + retour aérien)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
600 palmes en 75 Cr 25 ondul (ventrale/dorsale/costale)	600 palmes en 75 Cr 25 ondul (ventrale/dorsale/costale)	600 en 150 Cr 25 BD 25 BG 12 x 50 Palmes - 1 en pap/dos - 1 en Cr 5 temps	600 en 150 Cr 25 BD 25 BG 12 x 50 - 1 en pap/dos - 1 en Cr 5 temps	400 en 75 Cr 25 batt+bras e Br 8 x 50 en 25 éduc 25 Cr - 1 25 retour doigts sur l'eau 25Cr - 1 25 grd chien 25 Cr	400 en 75 Cr 25 batt+bras e Br 4 x 100 en 4N 8 x 50 en 25 éduc 25 Cr - 1 25 retour doigts sur l'eau 25Cr - 1 25 grd chien 25 Cr
2 x 200 en 75 Cr/25 dos/75 Cr/25 pap	3 x 200 en 75 Cr/25 dos/75 Cr/25 pap	2 x 200 en 100 Cr ↗ 100 récup	2 x 200 en 100 Cr ↗ 100 récup	 400 Plaq tempo	 400 Plaq tempo
5 x 150 en 25 vite 125 Cr (3 en pull 3 en NC)	6 x 150 en 25 vite 125 Cr (3 en pull 3 en NC)	4 x 100 VMA r=30"	6 x 100 VMA r=30"	 4 x 100 r=20" tempo+	 400 Plaq tempo
200 en 75 Cr 25 choix	300 en 75 Cr 25 choix	400 Pull	400 Pull	 8 x 50 r=20" Seuil	 4 x 100 r=20" tempo+
5 x 150 en 125 tempo 25 vite (3 en Plaq 3 en NC)	6 x 150 en 125 tempo 25 vite (3 en Plaq 3 en NC)	8 x 50 r=20" 3 VMA 1 récup	12 x 50 r=20" 3 VMA 1 récup	 200 en 150 Cr 50 dos 2 bras	 8 x 50 r=20" Seuil
200 en 75 Cr 25 Choix	300 en 75 Cr 25 Choix	400 palmes 50 batt costal 50 Cr	400 palmes 50 batt costal 50 Cr	 TOTAL 2200	 2 x 200 en 150 Cr 50 dos 2 bras
300 en 75 Cr 25 dos	10 x 50 - 1 en pap / dos - 1 en Cr	200 récup au choix	3 x 200 en 50 Cr 100 4N 50 Dos	 TOTAL 4200	 TOTAL 2800
TOTAL 3200	TOTAL 4100	TOTAL 3400			

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
<u>Intensité</u> : Tempo / Vitesse		<u>Intensité</u> : puissance (VMA)		<u>Intensité</u> : Allure progressive	
<u>Thème technique</u> : Crawl prise d'appuis / retour aérien		<u>Thème technique</u> : dos/pap		<u>Thème technique</u> : Cr (Prise d'appui + retour aérien)	
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>		<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4x100 : 75 Cr / 25 Dos 75 Cr / 25 Br	4x150 : 100 Cr / 50 Dos 100 Cr / 50 Br	2x200m : 75m cr/25m br 8x50m dos : 25m 3 mvmnts/3" glisse/25m cr	3x200m : 75m cr/25m pap 8x50m dos : 25m 3 mvmnts/3" glisse/25m cr	400 en 150 Cr 50 dos 2 bras 4 x 100 en 25 BD 25 BG 50 amplitude max	400 en 150 Cr 50 dos 2 bras 4 x 100 en 25 BD 25 BG 50 amplitude max
2x200 : 50 Educ / 50 Cr / 100 4N	3x200 : 50 Educ / 50 Cr / 100 4N	 4x100m : 25m ondul/25m batt dos/50m cr	 4x100m : 25m ondul/25m batt dos/50m cr	 2 x 200 r=30" Plaq tempo 4 x 100 r=20" Seuil	 3 x 200 r=30" Plaq tempo 6 x 100 r=20" Seuil
4x200 : Tempo : 1 en plaq / 1 en Pull / 2 en NC	6x200 : Tempo : 2 en plaq / 2 en Pull / 2 en NC	 4x50m progressif R: 20"	 8x50m : R: 15" 1 en 25m pap/25m dos 1 en 25m br/25m cr	 12 x 50 r=15" avec 1 vite 1 amplitude	 12 x 50 r=15" avec 1 vite 1 amplitude
8x50 : 3 en Vite / 1 en 25 Dos / 25 Br	12x50 : 2 en Vite / 1 en 25 Dos / 25 Br	<hr/>	<hr/>	<hr/>	<hr/>
2x300 : Tempo : 1 en Pull / 1 en NC	2x400 : Tempo : 1 en Pull / 1 en NC	4x100m VMA R: 30" 200m récup (75m cr/25m dos)	4x50m progressif R: 20" 4x100m VMA R: 30" 200m récup (75m cr/25m dos)	 100 récup au choix TOTAL 2300	 200 récup au choix TOTAL 2800
6x50 : 1 en 25m sprint / 25m recuper 1 en recuper au choix	6x50 : 1 en 25m sprint / 25m recuper 1 en recuper au choix	 6x75m VMA R: 30" 200m récup (75m cr/25m dos) TOTAL 2600m	 6x75m VMA R: 30" 200m récup (75m cr/25m dos) TOTAL 3200m		
300 recuper	300 recuper				
Total : 3200m	Total : 4400m				

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>	<u>Thème de la séance :</u>
<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
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>Échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' footing <p>Corps de séance :</p> <p>A faire 5x :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 30s VMA - 4' Tempo - 30s VMA - 1'30 recuper <p>Récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing 	<p>Échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' Footing EF <p>Corps de séance :</p> <p>bloc à faire 5x :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1' VMA • 4' Tempo • 1'30" récup EF <p>Récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' Footing EF 	<p>Échauffement :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 40' footing + gammes + accélérations <p>Corps de séance :</p> <p>VMA 14 et moins :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12 x 400 (3 r=30"/3 r=1'/3 r=1'30/3 r=2') <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 16 x 400 (4 r=20"/4 r=40"/4 r=1'/4 r=1'20") <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 x 400 (5 r=15"/5 r=30"/5 r=45"/5 r=1') <p>Récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing