

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
PAS DE SÉANCE DE NATATION CE LUNDI		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 : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : Phases non nagées	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
		600 en 150 Cr 25 jb dos 25 dos 150 Cr 25 jb Br 25 Br 150 Cr 25 ondul 25 pap 12 x 50 - 1 en 25 Cr sans inspi (coulée +++) 25 Cr - 1 en 3N 300 Palmes en 20 ondul sans inspi (coulée+++) 80 CR 600 avec 4 appuis sans inspi / coulée 12 x 50 - 1 amplitude avec 4 appuis sans inspi lors de la coulée - 1 en Cr/dos par 5 appuis 300 Pull en 100 5t 100 3T 100 2T 400 en 50 Cr 50 choix TOTAL3400	600 en 150 Cr 25 jb dos 25 dos 150 Cr 25 jb Br 25 Br 150 Cr 25 ondul 25 pap 12 x 50 - 1 en 25 Cr sans inspi (coulée +++) 25 Cr - 1 en 3N 2 x 300 Palmes en 20 ondul sans inspi (coulée+++) 80 CR 600 avec 4 appuis sans inspi / coulée 12 x 50 - 1 amplitude avec 4 appuis sans inspi lors de la coulée - 1 en Cr/dos par 5 appuis 2 x 300 Pull en 100 5t 100 3T 100 2T 600 en 100 Cr 50 choix TOTAL4200	300 en 75 Cr 25 Choix 6 x 50 amplitude avec coulée+++ 3 x 100 4N 300 Palmes avec 3 ondul/coulée 3 x 100 en 25 batt (coulée+++) 50 Cr 25 dos 300 Pull en 50 5t 50 2T 6 x 50 en 15 sprint 35 récup 200 en 25 Cr rattrapé 75 Cr TOTAL 2300	300 en 75 Cr 25 Choix 6 x 50 amplitude avec coulée+++ 3 x 100 4N 400 Palmes avec 3 ondul/coulée 4 x 100 en 25 batt (coulée+++) 50 Cr 25 dos 400 Pull en 100 5t 100 2T 8 x 50 en 15 sprint 35 récup 300 en 25 Cr rattrapé 75 Cr 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 : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : Phases non nagées	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
11x300 : - 1 en Cr - 1 en 3x100 4N - 1 en 50 Educ / 50 Cr - 1 en Palmes : 50 Cr rattrapé / 50 Cr opposition (coulées ++) - 1 en Pull Cr respi 3/4/5 par 50m - 2 en Cr avec 20m sprint / 80m recup Départ différents - 1 en Palmes en 3x100 : 50 Educ / 20m sprint / 30m recup - 2 avec 1 cycle en sprint en + par 50m - 1 en Pull recup TOTAL : 3300m	11x400 : - 1 en Cr - 1 en 4x100 4N - 1 en 50 Educ / 50 Cr - 1 en Palmes : 50 Cr rattrapé / 50 Cr opposition (coulées ++) - 1 en Pull Cr respi 2/3/4/5 par 50m - 2 en Cr avec 20m sprint / 80m recup Départ différents - 1 en Palmes en 4x100 : 50 Educ / 20m sprint / 30m recup - 2 avec 1 cycle en sprint en + par 50m - 1 en Pull recup TOTAL : 4400m	4x150m : 100m cr pas de respi 4 premiers coups de bras/50m br 4x100m : palmes → 50m 4 ondulations/coulée → 50m éduc 8x100m : R: 20" → 1 en pull amplitude → 1 en 25m br/25m dos/50m cr bloc à faire 3x : → 50m (25m sprint/25m recup) → 150m (50m jbs/100m cr) 200m recup au choix TOTAL 3200m	4x150m : 100m cr pas de respi 4 premiers coups de bras/50m br 4x100m : palmes → 50m 4 ondulations/coulée → 50m éduc 12x100m : R: 20" → 1 en pull amplitude → 1 en 4N bloc à faire 4x : → 50m (25m sprint/25m recup) → 150m (50m jbs/100m cr) 200m recup au choix TOTAL 3200m	6 x 50 Cr avec coulée+++ et 3 ondulations 300 en 100 Cr 25 Jb 25 Nc (1 en dos 1 en Br) 300 Pull en 50 4t 50 3t 8 x 100 r=15" en Ef avec 3 ondul par coulée. - le 4 et 10ème en ↗ 6 x 50 - 1 en 25 Vite 25 lent - 1 en Cr 5t 300 en 25 éduc 75 Cr TOTAL 2300	6 x 50 Cr avec coulée+++ et 3 ondulations 600 en 100 Cr 25 Jb 25 Nc (1 par nage) 300 Pull en 50 4t 50 3t 10 x 100 r=15" en Ef avec 3 ondul par coulée. - le 4 et 10ème en ↗ 6 x 50 - 1 en 25 Vite 25 lent - 1 en Cr 5t 300 en 25 éduc 75 Cr TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h Cyclisme / 12h- 12h30 CAP	SAMEDI Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-12h Cyclisme / 12h-12h30 CAP
<u>Thème de la séance :</u> Cyclisme + Enchaînement CAP	<u>Thème de la séance :</u> Cyclisme + Enchaînement CAP
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
- 2h cyclisme en peloton - Enchaînement Cap avec 25' footing autour de la prairie	- 2h cyclisme en peloton - Enchaînement Cap avec 25' footing autour de la prairie

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> : Allure Mixte	<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>
<u>Échauffement :</u> - 20' footing - 6x50m progressif r:50m <u>Corps de séance :</u> - 6x100m vite++ r:100m en marchant - 12' tempo <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> • 20' Footing EF <u>Corps de séance :</u> bloc à faire 3x : • 4' Tempo R: 1' • 2' Seuil R: 1' • 1' VMA R: 1' <u>Récupération :</u> • 10' Footing EF	<u>Échauffement :</u> • 25' footing + quelques accélérations <u>Corps de séance :</u> • 10 x (45" VMA - 45" récup) • 4' récup • 10 x (45" VMA - 45" récup) <u>Récupération :</u> • 15' footing