

**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> : Puissance (VMA)		<b>Intensité</b> : Allure progressive		<b>Intensité</b> : Mixte (capacité-vitesse)	
<b>Thème technique</b> : Cr (équilibre + alignement)		<b>Thème technique</b> : Cr (équilibre + alignement)		<b>Thème technique</b> : Dos-Pap	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>600 Palmes 100 Cr 50 batt bras opposition</b>	<b>600 Palmes 100 Cr 50 batt bras opposition</b>	<b>400 en 75 Cr 25 choix</b>	<b>400 en 75 Cr 25 choix</b>	<b>400 en 150 Cr 50 dos</b>	<b>400 en 150 Cr 50 dos</b>
<b>3 x 100 en 25BD 25BG 50Cr</b>	<b>6 x 100</b> - 1 en 4N - 1 25BD 25BG 50Cr	<b>6 x 100 Palmes</b> - 1 en batt bras opposition - 1 en Cr	<b>6 x 100 Palmes</b> - 1 en batt bras opposition - 1 en Cr	<b>8 x 50 Palmes</b> - 1 en 25 ondul 25 Cr - 1 en 25 pap 25 Cr	<b>8 x 50 Palmes</b> - 1 en 25 ondul 25 Cr - 1 en 25 pap 25 Cr
<b>4 x 50 ↗ dans le 50m</b>	<b>4 x 50 ↗ dans le 50m</b>	<b>2 x 200 en 50 5T 50 2T</b>	<b>2 x 200 en 50 5T 50 2T</b>	<b>400 Pull Tempo</b>	<b>4 x 100</b> - 1 en 4N - 1 en Cr 5T
<b>4 x 100 r=30" VMA</b>	<b>5 x 100 r=30" VMA</b>	<b>4 x 200 r=30" ↗ par 50m</b> - 2 en plaq - 2 en NC	<b>4 x 300 r=30" ↗ par 100m</b> - 2 en plaq - 2 en NC	<b>8 x 50 r=15"</b> - 1 Vite - 1 Lent	<b>400 Pull Tempo</b>
<b>200 Pull</b>	<b>300 Pull</b>	<b>200 pull amplitude</b>	<b>200 pull amplitude</b>	<b>4 x 100 r=20" en 75 Tempo 25 Vite</b>	<b>8 x 50 r=15"</b> - 1 Vite - 1 Lent
<b>4 x 100 r=30" VMA</b>	<b>5 x 100 r=30" VMA</b>	<b>6 x 100 r=30" avec 2 lent 2 moyen 2 vite</b> - le 1,3 et 5 en pull - le 2, 4 et 6 en NC	<b>6 x 200 r=30" avec 2 lent 2 moyen 2 vite</b> - le 1,3 et 5 en pull - le 2, 4 et 6 en NC	<b>300 en 50 Cr 50 Choix</b>	<b>4 x 100 r=20" en 75 Tempo 25 Vite</b>
<b>200 en 50 batt planche 150 Cr</b>	<b>300 en 25 batt planche 50 Cr</b>			<b>TOTAL 2300</b>	<b>300 en 50 Cr 50 Choix</b>
<b>8 x 50 r=20"</b> - 1 VMA - 1 en Cr dos par 5 appuis	<b>10 x 50 r=20"</b> - 1 VMA - 1 en Cr dos par 5 appuis				<b>TOTAL 2700</b>
<b>200 palmes en 50 Cr 50 batt costal</b>	<b>300 palmes en 50 Cr 50 batt costal</b>				
<b>300 en 50 Cr 50 au choix</b>					
<b>TOTAL 3200</b>	<b>300 en 50 Cr 50 au choix</b>	<b>TOTAL 3300</b>	<b>TOTAL 4300</b>		
	<b>TOTAL 4200</b>				

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
<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
<b>4x200 : 25 Batt Dos / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr 25 ondul / 75 Cr / 25 Pap / 75 Cr</b>	<b>4x200 : 25 Batt Dos / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr 25 ondul / 75 Cr / 25 Pap / 75 Cr</b>	<b>4x150m :</b> 25m cr/100m 4N/25m cr	<b>4x150m :</b> 25m cr/100m 4N/25m cr	<b>3 x 200 en 150 Cr 25 batt dos 25 Dos</b>	<b>3 x 200 en 150 Cr 25 batt dos 25 Dos</b>
<b>4x150 : Palmes : 2 en 50 Educ Dos / 50 Dos / 50 Cr 2 en 50 Educ Pap / 50 Pap / 50 Cr</b>	<b>4x150 : Palmes : 2 en 50 Educ Dos / 50 Dos / 50 Cr 2 en 50 Educ Pap / 50 Pap / 50 Cr</b>	<b>4x100m palmes :</b> 50m toupis/50m cr	<b>4x100m palmes :</b> 50m toupis/50m cr	<b>6 x 50 Palmes</b> - 1 en 25 ondul 25 pap - 1 en Cr	<b>8 x 50 Palmes</b> - 1 en 25 ondul 25 pap - 1 en Cr
<b>8x50 : VMA : Pull</b>	<b>10x50 : VMA : Pull</b>	<b>6x50m :</b> 5 mvmts cr/5 mvmts dos	<b>8x50m :</b> 5 mvmts cr/5 mvmts dos	<b>2 x 100 amplitude max</b>	<b>3 x 100 amplitude max</b>
<b>200 : 25 dos / 75 Cr / 25 Pap / 75 Cr</b>	<b>400 : 25 dos / 175 Cr / 25 Pap / 175 Cr</b>	<b>4x100m Tempo R: 20"</b>	<b>6x100m Tempo R: 20"</b>	<b>300 Pull r=45" Tempo avec 5 appuis sprint/coulée</b>	<b>400 Pull r=45" Tempo avec 5 appuis sprint/coulée</b>
<b>4x100 : VMA</b>	<b>5x100 : VMA</b>	<b>100m récup au choix</b>	<b>100m récup au choix</b>	<b>200 en 75 Cr 25 Choix</b>	<b>200 en 75 Cr 25 Choix</b>
<b>200 : Pull : 50 respi 5 tps / 50 respi 3 tps</b>	<b>400 : Pull : 50 respi 5 tps / 50 respi 3 tps</b>	<b>8x50m Seuil R: 20"</b>	<b>12x50m Seuil R: 20"</b>	<b>300 r=45" Tempo avec 3 cycles de pap /coulée</b>	<b>400 r=45" Tempo avec 3 cycles de pap /coulée</b>
<b>200 : VMA</b>	<b>200 : VMA</b>	<b>100m récup au choix</b>	<b>100m récup au choix</b>	<b>200 Pull en 50 5T 50 2T</b>	<b>200 Pull en 50 5T 50 2T</b>
<b>200 : 50 hésitation / 150 Cr</b>	<b>400 : 50 hésitation / 150 Cr</b>	<b>12x25m vite R: 20"</b>	<b>12x25m vite R: 20"</b>		
<b>200 recuper</b>	<b>400 recuper</b>	<b>100m récup au choix</b>	<b>100m récup au choix</b>	<b>200 en 25 Br 75 Cr</b>	<b>300 en 25 Br 75 Cr</b>
<b>TOTAL : 3200m</b>	<b>TOTAL : 4200m</b>	<b>TOTAL 2700m</b>	<b>TOTAL 3200m</b>	<b>TOTAL 2300</b>	<b>TOTAL 2800</b>

## SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 10h Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 10h Rdv parking cours Koenig
<b>Thème de la séance :</b>	<b>Thème de la séance :</b>
<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>	<b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>
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 : progressif	Thème de la séance : progressif	Thème de la séance : Puissance (VMA)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>3x10' :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7' tempo</li> <li>- 1' seuil</li> <li>- 30s vma</li> <li>- 1'30 recuper</li> </ul> <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' récup</li> </ul>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' Footing EF</li> </ul> <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>bloc à faire 3x :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6' Tempo</li> <li>• 2' Seuil</li> <li>• 1' Seuil +</li> <li>• 2' récup EF</li> </ul> <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' Footing EF</li> </ul>	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 40' footing + gammes + accélérations</li> </ul> <p><u>Corps de séance :</u></p> <p><b>VMA 14 et moins :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 5 x ( 500 r=1'30 + 300 r=1')</li> </ul> <p><b>VMA 15 à 17 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6 x ( 500 r=1'15" + 300 r=50")</li> </ul> <p><b>VMA 18 et + :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7 x ( 500 r=1' + 300 r=40")</li> </ul> <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>