

# 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</b> Palmes 100 Cr 50 batt bras opposition  <b>3 x 100</b> en 25BD 25BG 50Cr  <b>4 x 50</b> ↗ dans le 50m <hr/> <b>4 x 100 r=30"</b> VMA  <b>200</b> Pull  <b>4 x 100 r=30"</b> VMA  <b>200</b> en 50 batt planche 150 Cr  <b>8 x 50 r=20"</b> - 1 VMA - 1 en Cr dos par 5 appuis  <b>200</b> palmes en 50 Cr 50 batt costal <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 au choix  <b>TOTAL 3200</b>	<b>600</b> Palmes 100 Cr 50 batt bras opposition  <b>6 x 100</b> - 1 en 4N - 1 25BD 25BG 50Cr  <b>4 x 50</b> ↗ dans le 50m <hr/> <b>5 x 100 r=30"</b> VMA  <b>300</b> Pull  <b>5 x 100 r=30"</b> VMA  <b>300</b> en 25 batt planche 50 Cr  <b>10 x 50 r=20"</b> - 1 VMA - 1 en Cr dos par 5 appuis  <b>300</b> palmes en 50 Cr 50 batt costal <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 au choix  <b>TOTAL 4200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 choix  <b>6 x 100</b> Palmes - 1 en batt bras opposition - 1 en Cr  <b>2 x 200</b> en 50 5T 50 2T <hr/> <b>4 x 200 r=30"</b> ↗ par 50m - 2 en plaq - 2 en NC  <b>200</b> pull amplitude  <b>6 x 100 r=30"</b> avec 2 lent 2 moyen 2 vite - le 1,3 et 5 en pull - le 2, 4 et 6 en NC <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 3300</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 choix  <b>6 x 100</b> Palmes - 1 en batt bras opposition - 1 en Cr  <b>2 x 200</b> en 50 5T 50 2T <hr/> <b>4 x 300 r=30"</b> ↗ par 100m - 2 en plaq - 2 en NC  <b>200</b> pull amplitude  <b>6 x 200 r=30"</b> avec 2 lent 2 moyen 2 vite - le 1,3 et 5 en pull - le 2, 4 et 6 en NC <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 4300</b>	<b>400</b> en 150 Cr 50 dos  <b>8 x 50</b> Palmes - 1 en 25 ondul 25 Cr - 1 en 25 pap 25 Cr <hr/> <b>400</b> Pull Tempo  <b>8 x 50 r=15"</b> - 1 Vite - 1 Lent  <b>4 x 100 r=20"</b> en 75 Tempo 25 Vite <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 2300</b>	<b>400</b> en 150 Cr 50 dos  <b>8 x 50</b> Palmes - 1 en 25 ondul 25 Cr - 1 en 25 pap 25 Cr  <b>4 x 100</b> - 1 en 4N - 1 en Cr 5T <hr/> <b>400</b> Pull Tempo  <b>8 x 50 r=15"</b> - 1 Vite - 1 Lent  <b>4 x 100 r=20"</b> en 75 Tempo 25 Vite <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 2700</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> : VMA		<b>Intensité</b> : allure progressive		<b>Intensité</b> : Mixte (capacité-vitesse)	
<b>Thème technique</b> : Dos / Pap		<b>Thème technique</b> : alignement/équilibre		<b>Thème technique</b> : 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
<b>4x200</b> : 25 Batt Dos / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr 25 ondul / 75 Cr / 25 Pap / 75 Cr  <b>4x150 : Palmes</b> : 2 en 50 Educ Dos / 50 Dos / 50 Cr 2 en 50 Educ Pap / 50 Pap / 50 Cr  <b>8x50 : VMA : Pull</b>  <b>200</b> : 25 dos / 75 Cr / 25 Pap / 75 Cr  <b>4x100 : VMA</b>  <b>200 : Pull</b> : 50 respi 5 tps / 50 respi 3 tps  <b>200 : VMA</b>  200 : 50 hésitation / 150 Cr  200 recup  <b>TOTAL : 3200m</b>	<b>4x200</b> : 25 Batt Dos / 75 Cr / 25 Dos / 75 Cr 25 ondul / 75 Cr / 25 Pap / 75 Cr  <b>4x150 : Palmes</b> : 2 en 50 Educ Dos / 50 Dos / 50 Cr 2 en 50 Educ Pap / 50 Pap / 50 Cr  <b>10x50 : VMA : Pull</b>  <b>400</b> : 25 dos / 175 Cr / 25 Pap / 175 Cr  <b>5x100 : VMA</b>  <b>400 : Pull</b> : 50 respi 5 tps / 50 respi 3 tps  <b>200 : VMA</b>  400 : 50 hésitation / 150 Cr  400 recup  <b>TOTAL : 4200m</b>	<b>4x150m</b> : 25m cr/100m 4N/25m cr  <b>4x100m palmes</b> : 50m toupis/50m cr  <b>6x50m</b> : 5 mvmts cr/5 mvmts dos  <hr/> <b>4x100m Tempo</b> R: 20"  <b>100m récup</b> au choix  <b>8x50m Seuil</b> R: 20"  <b>100m récup</b> au choix  <b>12x25m vite</b> R: 20"  <b>100m récup</b> au choix  <b>TOTAL 2700m</b>	<b>4x150m</b> : 25m cr/100m 4N/25m cr  <b>4x100m palmes</b> : 50m toupis/50m cr  <b>8x50m</b> : 5 mvmts cr/5 mvmts dos  <hr/> <b>6x100m Tempo</b> R: 20"  <b>100m récup</b> au choix  <b>12x50m Seuil</b> R: 20"  <b>100m récup</b> au choix  <b>12x25m vite</b> R: 20"  <b>100m récup</b> au choix  <b>TOTAL 3200m</b>	<b>3 x 200</b> en 150 Cr 25 batt dos 25 Dos  <b>6 x 50</b> Palmes - 1 en 25 ondul 25 pap - 1 en Cr  <b>2 x 100</b> amplitude max  <hr/> <b>300 Pull r=45"</b> Tempo avec 5 appuis sprint/coulée  <b>200</b> en 75 Cr 25 Choix  <b>300 r=45"</b> Tempo avec 3 cycles de pap /coulée  <b>200</b> Pull en 50 5T 50 2T  <hr/> <b>200</b> en 25 Br 75 Cr  <b>TOTAL 2300</b>	<b>3 x 200</b> en 150 Cr 25 batt dos 25 Dos  <b>8 x 50</b> Palmes - 1 en 25 ondul 25 pap - 1 en Cr  <b>3 x 100</b> amplitude max  <hr/> <b>400 Pull r=45"</b> Tempo avec 5 appuis sprint/coulée  <b>200</b> en 75 Cr 25 Choix  <b>400 r=45"</b> Tempo avec 3 cycles de pap /coulée  <b>200</b> Pull en 50 5T 50 2T  <hr/> <b>300</b> en 25 Br 75 Cr  <b>TOTAL 2800</b>

## SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 10h Rdv parking cours Koenig	Groupe Homme : 10h Rdv parking cours Koenig
<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>
<b>Thème de la séance :</b> progressif	<b>Thème de la séance :</b> progressif	<b>Thème de la séance :</b> Puissance (VMA)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<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>3x10' :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 7' tempo</li> <li>- 1' seuil</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' recup</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 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><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>- 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><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>