

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

		MARDI		MERCREDI	
		Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 20h- 21h piscine GDD (bassin 50m)	
		Intensité : Mixte (capacité - puissance)		Intensité : Puissance (VMA)	
		Thème technique : Cr (équilibre + alignement)		Thème technique : Cr (respiration)	
		Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE	600 Palmes en 100 Cr 50 batt bras opposition 2 x 100 en 25 7T 25 2T <hr/> 400 Pull tempo 4 x 50 r=15" 25 Vite 25 récup 400 Cr tempo 2 x 100r=30" 6 appuis sprint 6 appuis ampli 400 Plaq tempo 4 x 50 r=15" 25 ampli 25 Vite 400 Cr Tempo 2 x 100r=30" en 25 vite 25 lent <hr/> 100 récup en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3300	600 Palmes en 100 Cr 50 batt bras opposition 6 x 100 - 1 en 4N - 1 en Cr 5T <hr/> 500 Pull tempo 4 x 50 r=15" 25 Vite 25 récup 500 Cr tempo 2 x 100r=30" 6 appuis sprint 6 appuis ampli 500 Plaq tempo 4 x 50 r=15" 25 ampli 25 Vite 500 Cr Tempo 2 x 100r=30" en 25 vite 25 lent <hr/> 300 récup en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4300	400 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspi) 8 x 50 - 1 en 25 batt (-d'inspi) 25 Cr - 1 en CR ↗ <hr/> 9 x 100 r=20" - 3 VMA - 1 Ampli 300 Pull en 75 5T 25 2T <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2200	400 en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspi) 2 x 200 en 50 CR 100 4N 50 Dos 8 x 50 - 1 en 25 batt (-d'inspi) 25 Cr - 1 en CR ↗ <hr/> 12 x 100 r=20" - 3 VMA - 1 Ampli 200 Pull en 75 5T 25 2T <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2800

JEUDI		VENDREDI			
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD			
Intensité : Allure progressive		Intensité : Mixte (capacité - vitesse)			
Thème technique : Cr (prise d'appui + retour aérien)		Thème technique : Dos - Pap			
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE			
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé		
4x150 : 2 en Cr - 2 en 100 4N / 50 Cr 4x200 : Palmes : 1 en 50 hésitation avant / 50 Cr / 50 hésitation arrière / 50 Cr 1 en 4N 4x100 : 1 en 50 poings fermés / 50 Cr 1 en 50 grand chien / 50 Cr Bloc à faire 2x : - 400 Tempo - 100 Seuil - 50 VMA - 50 : 25 sprint / 25 recup - 200 recup TOTAL : 3400m	4x150 : 2 en Cr - 2 en 100 4N / 50 Cr 4x200 : Palmes : 1 en 50 hésitation avant / 50 Cr / 50 hésitation arrière / 50 Cr 1 en 4N 6x100 : 1 en 50 poings fermés / 50 Cr 1 en 50 grand chien / 50 Cr Bloc à faire 2x : - 500 Tempo - 200 Seuil - 100 VMA - 2x50 : 25 sprint / 25 recup - 300 recup TOTAL : 4400m	bloc à faire 2x : → 2x200m (50m éducatif/50m cr) → 2x100m 4N 4x50m R: 30" : → 1 en progressif → 1 en 25m pap/25m dos <hr/> 250-200-150-100m : Tempo progressif R: 20" 6x50m : (25m vite/25m récup) → 1 en cr → 1 en papillon 100m récup au choix TOTAL 2600m	bloc à faire 2x : → 2x200m (50m éducatif/50m cr) → 2x100m 4N 6x50m R: 30" : → 1 en progressif → 1 en 25m pap/25m dos <hr/> 300-250-200-150-100m : Tempo progressif R: 20" 8x50m : (35m vite/15m récup) → 1 en cr → 1 en papillon 200m récup au choix TOTAL 3100m	PAS DE SÉANCE	PAS DE SÉANCE

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : Puissance (VMA)	Thème de la séance : Puissance (VMA)	Thème de la séance : Progressif
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' Footing EF • 10' gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6x1' seuil R: 30" • 6x45" seuil+ R: 30" • 6x30" VMA R: 30" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' Footing EF 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 20' Footing EF • 10' gammes <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 6x1' Seuil + R: 30" • 6x45" VMA R: 30" • 6x30" VMA R: 30" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 10' Footing EF 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 6' ↗ (2' tempo 2' tempo+ 2' seuil) - r=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing