

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

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

## SÉANCE COURSE À PIED

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