

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)	
Intensité : Mixte (capacité-sprint)		Intensité : Résistance (Seuil)		Intensité : Puissance (VMA)	
Thème technique : eau libre		Thème technique : Cr (Prises d'appuis + retour aérien)		Thème technique : 4 nages	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 1 bras 3 x 100 avec 1 inspi frontale par 25m 6 x 50 - 1 en 25 Br 25 Dos - 1 en Cr ↗	400 en 75 Cr 25 1 bras 4 x 100 avec 1 inspi frontale par 25m 8 x 50 - 1 en 25 Br 25 Dos - 1 en Cr ↗	2 x 150 en 100 Cr 25 dos 25 dos 2 bras 12 x 50 - 1 25 éduc retour doigts sur l'eau 25 Cr - 1 25 grd chien 25 Cr - 1 en Cr 5 temps	4 x 150 en 100 Cr 25 dos 25 dos 2 bras 12 x 50 - 1 25 éduc retour doigts sur l'eau 25 Cr - 1 25 grd chien 25 Cr - 1 en Cr 5 temps	2 x 200 75Cr 25dos 75Cr 25Br 4 x 50 en 25jb 25NC - 1 en pap - 1 en dos - 1 en Br - 1 en Cr	3 x 200 75Cr 25dos 75Cr 25Br 8 x 50 en 25jb 25NC - 2 en pap - 2 en dos - 2 en Br - 2 en Cr
2 x 300 r=20" tempo Pull 4 x 50 r=20" en 20 sprint 30 récup 400 tempo par 2 relais par 100m 2 x 100 r=20" en Cr ↗ 3 x 200 r=20" en 15 sprint 85 tempo	2 x 300 r=20" tempo Pull 4 x 50 r=20" en 20 sprint 30 récup 600 tempo par 2 relais par 100m 2 x 100 r=20" en Cr ↗ 3 x 200 r=20" en 15 sprint 85 tempo	300 plaquettes ↗ par 100m 200 en 50 Cr 50 choix 3 x 200 Seuil r=20" 200 en 50 Cr 50 Choix 6 x 100 Seuil r=15" - 4 en Pull - 4 en NC	400 plaquettes ↗ par 100m 200 en 50 Cr 50 choix 4 x 200 Seuil r=20" 200 en 50 Cr 50 Choix 8 x 100 Seuil r=15" - 4 en Pull - 4 en NC	4 x 100 VMA r=30" 200 pull amplitude 12 x 50 r=15" - 2 en VMA - 1 en Br Dos 200 pull amplitude	6 x 100 VMA r=30" 200 pull amplitude 12 x 50 r=15" - 2 en VMA - 1 en Br Dos 200 pull amplitude
200 en 50 Cr 50 choix TOTAL 3200	4 x 50 en 25 pap 25 dos 600 en 100 Cr 50 choix TOTAL 4200	200 en 50 Cr 50 choix 300 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3300	200 en 50 Cr 50 choix 300 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras 200 récup choix TOTAL 4300	100 récup au choix TOTAL 2100	100 récup au choix TOTAL 2700

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 : Mixte (Tempo + Sprint)		Intensité : puissance (VMA)		Intensité : Puissance (VMA)	
Thème technique : 4N		Thème technique : 4N		Thème technique : 4N	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x300 : 75 Cr / 25 par nage	2x300 : 75 Cr / 25 par nage	4x150m : → 2 en 100m cr/50m batt → 2 en 50m cr/100m 4N	4x150m : → 2 en 100m cr/50m batt → 2 en 50m cr/100m 4N	200 en 75 Cr 25 dos	300 en 75 Cr 25 dos
3x100 : 4N	4x100 : 4N			200 en 25 Br 75 Cr	300 en 25 Br 75 Cr
6x100 : Palmes : 1 en 25 ondul / 25 educ Pap / 50 Cr 1 en 25 Batt D / 25 educ Dos / 50 Cr	6x100 : Palmes : 1 en 25 ondul / 25 educ Pap / 50 Cr 1 en 25 Batt D / 25 educ Dos / 50 Cr	8x50m (25m éduc/25m cr) : → 2 en pap → 2 en dos → 2 en br → 2 en cr	12x50m (25m éduc/25m cr) : → 3 en pap → 3 en dos → 3 en br → 3 en cr	2 x 100 4N	3 x 100 4N
3x100 : 4N	4x100 : 4N	4x100m R: 30" 50m amplitude/50m progressif	4x100m R: 30" 50m amplitude/50m progressif	400 pull en 50 VMA 50 récup	600 pull en 50 VMA 50 récup
2x400 : Tempo : 2 en Pull Plaq / 1 en NC	3x400 : Tempo : 2 en Pull Plaq / 1 en NC	100m récup au choix	100m récup au choix	200 en 50 Cr 50 Choix	200 en 50 Cr 50 Choix
2x200 : Tempo :2 en Pull / 1 en NC	3x200 : Tempo :2 en Pull / 1 en NC	4x100m VMA D: 1'45"	5x100m VMA D: 1'45"	6 x 100 r=20" en 75 VMA 25 récup	6 x 100 r=20" en 75 VMA 25 récup
4x50 : 20m sprint / 30m recup	6x50 : 20m sprint / 30m recup	200m récup pull : 25m dos/75m cr	300m récup pull : 25m dos/75m cr	400 palmes 25 batt costal 75 Cr	400 palmes 25 batt costal 75 Cr
100 recup	200 recup	6x50m VMA R: 20" 25m autre nage/25m cr (2/nage)	8x50m VMA R: 20" (2/nage)	100 récup au choix	100 récup au choix
TOTAL : 3300m	TOTAL : 4300m	100m récup au choix	200m récup au choix	TOTAL 2300	TOTAL 2800
		TOTAL 2500m	TOTAL 3100m		

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 + Cap	<u>Thème de la séance :</u> Cyclisme + Cap
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
• 2h vélo en bosse • 30' enchaînement Cap avec 5' footing / 2x8' tempo r:2' / 5' recup	• 2h vélo • 30' enchaînement Cap avec 5' footing / 2x8' tempo r:2' / 5' recup

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> Puissance (VMA)	<u>Thème de la séance :</u> Intensité progressive	<u>Thème de la séance :</u> Résistance (Seuil)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 8x30/30 - 2' recup - 6x45/30 - 2' recup - 8x30/30 <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> • 20' Footing EF <u>Corps de séance :</u> • 2x2' Seuil R: 1' • 4x1'30" Seuil + R: 1' • 6x1' VMA R: 1' <u>Récupération :</u> • 10' Footing EF	<u>Échauffement :</u> • 40' footing + gammes <u>Corps de séance :</u> VMA 14 et moins : - 10 x 500 r=1' VMA 15 à 17 : - 12 x 500 r=50" VMA 18 et + : - 14 x 500 r=40" <u>Récupération :</u> • 10' footing