

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 : Résistance (Seuil)		Intensité : Puissance (VMA)		Intensité : Mixte (capacité-sprint)	
Thème technique : 4 nages		Thème technique : 4 nages		Thème technique : Cr (alignement)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
600 en 100 Cr 25 Bd 25 BG 6 x 50 en 25 jbs 25 NC 1 par nage 2 x 100 ↗ par 25m	600 en 100 Cr 25 Bd 25 BG 12 x 50 en 25 jbs 25 NC 1 par nage 2 x 100 ↗ par 25m	600 Palmes en 75 Cr 25 batt costal 4 x 150 en 100 Cr 25 jb 25 NC (2 en Br 2 en Dos) 4 x 50 en Cr ↗	600 Palmes en 75 Cr 25 batt costal 6 x 150 en 100 Cr 25 jb 25 NC (2 en Br 2 en Dos 2 en pap) 4 x 50 en Cr ↗	4 x 150 Palmes en 50 Cr 50 batt bras opposition 50 Cr 4 x 50 1 en 25 Br 25 Cr 1 en 25 Cr ↗ 25 dos	4 x 150 Palmes en 50 Cr 50 batt bras opposition 50 Cr 8 x 50 1 en 25 Br 25 Cr 1 en 25 Cr ↗ 25 dos
3 x 200 r=20" Pull intensité M 200 en 50 Cr 50 Choix 6 x 100 r=15" intensité S 200 en 50 Cr 50 Choix 6 x 50 r=10" 1 en pap dos 1 en Br Cr 1 en Cr 5T	4 x 200 r=20" Pull intensité M 200 en 50 Cr 50 Choix 8 x 100 r=15" intensité S 200 en 50 Cr 50 Choix 12 x 50 r=10" 1 en pap dos 1 en Br Cr 1 en Cr 5T	9 x 100 r=20" 2 VMA 1 amplitude 200 Pull 75 Cr 25 dos 4 x 150 r=30" en 50 VMA 50 amplitude 50 VMA 200 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras	12 x 100 r=20" 2 VMA 1 amplitude 300 Pull 75 Cr 25 dos 6 x 150 r=30" en 50 VMA 50 amplitude 50 VMA 300 Pull en 75 Cr 25 dos 2 bras	300 Plaq Tempo 2 x 100 r=20" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite 300 Plaq tempo 4 x 50 r=15" 25 Cr amplitude 25 Cr ↗ 300 Cr Tempo	300 Plaq Tempo 3 x 100 r=20" en 25 Vite 50 amplitude 25 Vite 300 Plaq tempo 6 x 50 r=15" 25 Cr amplitude 25 Cr ↗ 300 Cr Tempo
400 Palmes en 75 Cr 25 choix TOTAL 3200	400 Palmes en 75 Cr 25 choix TOTAL 4400	100 récup au choix TOTAL 3400	100 récup au choix TOTAL 4500	200 en 25 BD 25 BG 50 Cr TOTAL 2300	200 en 25 BD 25 BG 50 Cr 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 : Résistance (Seuil)		Intensité : puissance (VMA)		Intensité : Mixte (capacité - puissance)	
Thème technique : Respiration		Thème technique : 4N		Thème technique : eau libre	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x200 : 150 Cr / 25 Batt / 25 cr rattrapé	3x200 : 150 Cr / 25 Batt / 25 cr rattrapé	2x250m : 100m cr/100m 4N/50m batt	2x250m : 100m cr/100m 4N/50m batt	300 en 100 Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos	300 en 100 Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos
4x100 : 50 Educ / 50 Cr	6x100 : 50 Educ / 50 Cr	5x100m (50m éduc/50m cr) : 1 en dos/1 en br	5x100m (50m éduc/50m cr) : 1 en dos/1 en br	4 x 50 avec 5 inspi frontales	6 x 50 avec 5 inspi frontales
2x300 : Pull : Cr respi 3 tps / 5 tps / 6 tps par 100m	2x300 : Pull : Cr respi 3 tps / 5 tps / 6 tps par 100m	10x50m : → 1 en 25m pap/25m dos →1 en 25m br/25m cr	10x50m : → 1 en 25m pap/25m dos →1 en 25m br/25m cr	2 x 100 Pull en 25 4T 25 2T	3 x 100 Pull en 25 4T 25 2T
8x100 : Seuil R:20s	10x100 : Seuil D:1'45				
2x150 : 50 Batt Planche / 50 Cr / 50 Dos	2x150 : 50 Batt Planche / 50 Cr / 50 Dos	400m pull : 50m VMA/50m récup	400m pull : 50m VMA/50m récup	400 boué par groupe de 4	600 boué par groupe de 4
3x200 : Seuil R:30s	4x200 : Seuil D:3'15	200m récup : 25m dos/75m cr	200m récup : 25m dos/75m cr	4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup	4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup
200 recup	200 recup	300m : 75m VMA/75m récup	300m : 75m VMA/75m récup	400 groupe de 4 relais par 50m	600 groupe de 4 relais par 50m
TOTAL : 3300m	TOTAL : 4300m	200m récup au choix	200m récup : 25m br/75m cr	4 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 vite	4 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 vite
		TOTAL 2600m	8x50m VMA R: 30" (2/nage)		
			100m récup au choix	300 en 50 Cr 50 Choix	300 en 50 Cr 50 Choix
			TOTAL 3100m	TOTAL 2200	TOTAL 2800

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> : Progressif	<u>Thème de la séance</u> : Travail Contre la montre
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Travail de relais zone industrielle avec 3x8' r:2' progressif en intensité : • 1er en groupe • 2ème à 2 • 3ème solo + Enchainement CAP 8 à 10x300m Seuil r:30s	• 5 x 8' chrono r=1'30" par groupe de 2 à 4. • Vélo CLM autorisé + Enchainement CAP 8 à 10x300m Seuil r:30s

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>	<u>Thème de la séance :</u> résistance (Seuil)	<u>Thème de la séance :</u> Puissance (VMA)
<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> 12x2' r:30s : - 2 en tempo - 1 en seuil <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> • 20' Footing EF <u>Corps de séance :</u> • 4' Seuil R: 2' • 2x3' Seuil R: 2' • 3x2' Seuil R: 2' <u>Récupération :</u> • 15' Footing EF	<u>Échauffement :</u> • 40' footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> VMA 14 et moins : 6 x 1000m r=200m VMA 15 à 17 : 7 x 1000m r=200m VMA 18 et + : 8 x 1000m et R =200m <u>Récupération :</u> • 10' footing