

# SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

## SÉANCE NATATION

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m)<br>Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m)<br>Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD<br>Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Intensité</b> : Puissance (VMA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Intensité</b> : Mixte (capacité - sprint)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Intensité</b> : Résistance (Seuil)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>Thème technique</b> : Cr (respiration)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>Thème technique</b> : eau libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Thème technique</b> : Cr (alignement)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Groupe Perfectionnement                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Groupe Confirmé                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>300</b> 75Cr 25Br 75Cr 25dos<br><br><b>6 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cr avec inspi brève</li> <li>1 en Cr 7t</li> </ul><br><b>3 x 100</b> en 25 amplitude 50 cr ↗ 25 dos<br><br><b>2 x 200 r=30"</b> Pull en 25 VMA 25 amplitude<br><br><b>200</b> en 75 Cr 25 dos<br><br><b>4 x 100r=30"</b> VMA<br><br><b>200</b> en 75 Cr 25 Br<br><br><b>8 x 50 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 VMA</li> <li>1 en Br dos</li> </ul><br><b>200</b> pull récup<br><br><b>400</b> en 50 éducatif (3appuis 2 inspis) 50 Cr<br><br><b>TOTAL 3100</b> | <b>600</b> 75Cr 25Br 75Cr 25dos<br><br><b>8 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 cr avec inspi brève</li> <li>1 en Cr 7t</li> </ul><br><b>4 x 100</b> en 25 amplitude 50 cr ↗ 25 dos<br><br><b>2 x 300 r=30"</b> Pull en 25 VMA 25 amplitude<br><br><b>200</b> en 75 Cr 25 dos<br><br><b>6 x 100r=30"</b> VMA<br><br><b>200</b> en 75 Cr 25 Br<br><br><b>12 x 50 r=15"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 VMA</li> <li>1 en Br dos</li> </ul><br><b>200</b> pull récup<br><br><b>400</b> en 50 éducatif (3appuis 2 inspis) 50 Cr<br><br><b>TOTAL 4200</b> | <b>500</b> 100 Cr 25 batt<br><br><b>5 x 100</b> palmes Plaques en 50 fort Bras 50 fort Jambes<br><br><b>5 x 200 r=20"</b> Tempo avec 4 appuis sprint / coulée <ul style="list-style-type: none"> <li>le 1,3,5 en pull</li> <li>le 2 et 4 en nc</li> </ul><br><b>300</b> en 50 Cr 50 choix<br><br><b>600m</b> bouée par 4<br><br><b>300</b> en 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap 75 Cr<br><br><b>100</b> récup choix<br><br><b>TOTAL 3400</b> | <b>500</b> 100 Cr 25 batt<br><br><b>10 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Pap/dos</li> <li>1 en Br/ Cr</li> </ul><br><b>5 x 100</b> palmes Plaques en 50 fort Bras 50 fort Jambes<br><br><b>5 x 200 r=20"</b> Tempo avec 4 appuis sprint / coulée <ul style="list-style-type: none"> <li>le 1,3,5 en pull</li> <li>le 2 et 4 en nc</li> </ul><br><b>300</b> en 50 Cr 50 choix<br><br><b>1000m</b> bouée par 4<br><br><b>300</b> en 25 Br 75 Cr 25 dos 75 Cr 25 pap 75 Cr<br><br><b>200</b> récup choix<br><br><b>TOTAL 4300</b> | <b>12 x 50 palmes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr</li> <li>1 en batt bras opposition</li> </ul><br><b>4 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 4N</li> <li>1 en pull</li> </ul><br><b>4 x 150 r=30"</b> Seuil (intensité S)<br><b>4 x 50 r=20"</b> en 15 sprint 35 récup<br><br><b>300</b> en 25BD 25BG 50Cr<br><br><b>100</b> au choix<br><br><b>TOTAL 2200</b> | <b>12 x 50 palmes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en Cr</li> <li>1 en batt bras opposition</li> </ul><br><b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 en 4N</li> <li>1 en pull</li> </ul><br><b>6 x 150 r=30"</b> Seuil (intensité S)<br><b>6 x 50r=20"</b> en 15 sprint 35 récup<br><br><b>300</b> en 25BD 25BG 50Cr<br><br><b>100</b> au choix<br><br><b>TOTAL 2800</b> |

| JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | SAMEDI                                                                     |                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------|
| Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m)<br>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> : Mixte (capacité - sprint)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Intensité</b> :                                                         |                 |
| <b>Thème technique</b> : Eau libre                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Thème technique</b> : CR (prises d'appuis)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Thème technique</b> :                                                   |                 |
| 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>400 : Cr</b><br><br><b>2x250</b> : 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 Pap<br><br><b>4x100</b> : 1 en 25 Cr Polo / 75 Cr amplitude<br>1 en 25 5 appuis Cr 5 appuis Dos<br><br><b>6x50</b> : 1 en progressif<br>1 en 25 Pap / 25 Dos<br><br><b>5x100 : VMA</b><br><br><b>200 recup</b><br><br><b>10x50 : VMA</b><br><br><b>300</b> : EF avec bouée<br><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 3300m</b> | <b>500 : Cr</b><br><br><b>2x250</b> : 100 Cr / 75 Dos / 50 Br / 25 Pap<br><br><b>6x100</b> : 1 en 25 Cr Polo / 75 Cr amplitude<br>1 en 25 5 appuis Cr 5 appuis Dos<br><br><b>6x50</b> : 1 en progressif<br>1 en 25 Pap / 25 Dos<br><br><b>6x100 : VMA</b><br><br><b>200 recup</b><br><br><b>14x50 : VMA</b><br><br><b>2x300</b> : EF avec bouée<br><br><b>200 recup</b><br><br><b>TOTAL : 4200m</b> | <b>5 x 100</b><br>- le 1,3 et 5 en Cr<br>- le 2 et 4 en 25Br 25Cr<br><br><b>10 x 50 Plaq</b><br>- 1 en amplitude<br>- 1 25 grd chien 25 Cr<br><br><hr/> <b>Bloc à faire 2 fois :</b><br>- <b>200</b> Pull tempo<br>- <b>2 x 100</b> tempo<br>- <b>4 x 50</b> en 25 vite 25 dos<br>- r=15" après chaque effort<br><br><hr/> <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix<br><b>TOTAL 2400</b> | <b>5 x 100</b><br>- le 1,3 et 5 en Cr<br>- le 2 et 4 en 25Br 25Cr<br><br><b>10 x 50 Plaq</b><br>- 1 en amplitude<br>- 1 25 grd chien 25 Cr<br><br><hr/> <b>Bloc à faire 3 fois :</b><br>- <b>200</b> Pull tempo<br>- <b>2 x 100</b> tempo<br>- <b>4 x 50</b> en 25 vite 25 dos<br>- r=15" après chaque effort<br><br><hr/> <b>400</b> en 50 Cr 50 Choix<br><b>TOTAL 3200</b> | <b>PAS DE SÉANCE</b><br><br><b>EN PRÉPARATION POUR LE DUATHLON DE CAEN</b> |                 |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>PAS DE SÉANCE</b><br><br><b>EN PRÉPARATION POUR LE DUATHLON DE CAEN</b> |                 |

## SÉANCE COURSE À PIED

| <b>LUNDI</b><br><b>GROUPE FEMME</b><br><b>18h45-20h Piste GDD</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>MARDI</b><br><b>18h30-19h45</b><br><b>Rdv Stade Héлитas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>JEUDI</b><br><b>19h00-20h30</b><br><b>Rdv Stade Héлитas</b>                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b><u>Thème de la séance :</u></b> Puissance (VMA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b><u>Thème de la séance :</u></b> Puissance (VMA)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b><u>Thème de la séance :</u></b> Rappel d'allure pour prépa duathlon Caen                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <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> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10x30/30</li> <li>- 3' recup</li> <li>- 8x45/45</li> <li>- 3' recup</li> <li>- 6x1'1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul> | <p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' Footing EF</li> <li>• 5' gammes</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x1'20" VMA R: 1'20"</li> <li>• 4x1' VMA R: 1'</li> <li>• 4x40" VMA R: 40"</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>• 30' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6 à 10 x 1'30" Seuil r=1'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' footing récup</li> </ul> |