

SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) PAS DE SÉANCE À 21H		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		Intensité : Puissance (VMA)	
Thème technique : 4 nages		Thème technique : 4 nages		Thème technique : Cr (Alignement)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 100 Cr 25 batt dos 25 dos	300 100 Cr 25 batt dos 25 dos	300 en 75Cr 25 éduc(3Bd 3 Bg)	400 en 75Cr 25 éduc(3Bd 3 Bg)	200 Cr 3 T	300 Cr 3 T
300 100Cr 25jb Brasse 25 Brasse	300 100Cr 25jb Brasse 25 Brasse	6 x 100 - 1 cr 5T - 1 en 4N	8 x 100 - 1 cr 5T - 1 en 4N	3 x 100 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 Cr	3 x 100 50 éduc (3 appuis 2 inspis) 50 Cr
300 100 Cr 25 ondul 25 pap	300 100 Cr 25 ondul 25 pap			200 Pull Cr 5T	300 Pull Cr 5T
	3 x 100 4N	5 x 200 r=20" Seuil (All1500) • 1 pull • 2 en NC	6 x 200 r=20" Seuil (All1500) • 1 pull • 2 en NC	6 x 50 • 1 en Cr ↗ • 1 en Br Dos	6 x 50 • 1 en Cr ↗ • 1 en Br Dos
3 x 200 r=20" Plaq tempo	4 x 200 r=20" Plaq tempo	200 en 50Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos	300 en 50Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos 75 Cr 25 pap		
4 x 50 r=20" ↗ dans le 50m	4 x 50 r=20" ↗ dans le 50m	6 x 150 r=20" Seuill (All 800) • 2 en pull • 2 en NC	8 x 150 r=20" Seuill (All 800) • 2 en pull • 2 en NC	4 x 100r=20" VMA	5 x 100r=20" VMA
6 x 100 r=15" tempo - 1 en pull - 1 en NC	8 x 100 r=15" tempo - 1 en pull - 1 en NC	200 en 50Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos	300 en 50Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos 75 Cr 25 pap	200 en 75 Cr 25 dos	200 en 75 Cr 25 dos
4 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 sprint	4 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 sprint			8 x 50 r=15" • 1 en Cr ↗ • 1 en VMA	10 x 50 r=15" • 1 en Cr ↗ • 1 en VMA
400 r=30" en 50 ↗ 150Cr tempo	2 x 400 r=30" en 50 ↗ 150Cr tempo	200 au choix TOTAL 3400	200 au choix TOTAL 4400	200 en 75 Cr 25 Br	200 en 75 Cr 25 Br
4 x 25 r=20" vite	4 x 25 r=20" vite				
200 récup choix TOTAL 3200	200 récup choix TOTAL 4300			100 récup choix TOTAL 2300	100 récup 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 : Tempo + Sprint		Intensité : résistance (seuil)		Intensité : Mixte (progressif)	
Thème technique : 4N		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
6x100 : 75 Cr / 25 par nage 4x100 : Palmes : 2 en 50 Educ Dos / 50 Cr 2 en 50 Educ Pap / 50 Cr 2x400 : Tempo 2x50 : 20m sprint / 30m recup 4x100 : 2 en 50 Educ Br / 50 Cr 2 en 50 Educ Cr / 50 Cr 4x200 : Tempo 2x50 : 30m EF / 20m sprint 100 recup TOTAL : 3300m	8x100 : 75 Cr / 25 par nage 6x100 : Palmes : 3 en 50 Educ Dos / 50 Cr 3 en 50 Educ Pap / 50 Cr 2x500 : Tempo 4x50 : 20m sprint / 30m recup 4x100 : 2 en 50 Educ Br / 50 Cr 2 en 50 Educ Cr / 50 Cr 5x200 : Tempo 4x50 : 30m EF / 20m sprint 100 recup TOTAL : 4300m	4x150m : → 2 en 100m cr/50m br ampli → 2 en 100m cr/50m dos 2 bras 4x100m 4N palmes : → 1 en jbs → 1 en NC 4x100m : → 1 en respi 5 tps → 1 en 25m pap/25m dos/50 cr 2x200m Seuil R: 30" : 100m récup : 50 cr/50 dos 4x150m Seuil R: 30" 100m récup : 50 cr/50 br TOTAL 2600m	4x150m : → 2 en 100m cr/50m br ampli → 2 en 100m cr/50m dos 2 bras 2x200m 4N palmes : → 1 en jbs → 1 en NC 6x100m : → 1 en respi 5 tps → 1 en 25m pap/25m dos → 1 en progressif 3x200m Seuil R: 30" : → 1 en 4N → 2 en cr 2x100m récup : 50 cr/50 dos 4x150m Seuil R: 20" 2x100m récup : 50 cr/50 br TOTAL 3200m	300 en 150 Cr 50 dos 6 x 50 1 en 25 batt 25 Cr 1 en Cr 5T 600 bouée par 4 200 récup au choix 4 x 100r=20" ↗ dans le 100m par 2 - Chaque relayeur mène un 100m 200 Pull 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2200	600 en 150 Cr 50 dos 8 x 50 1 en 25 batt 25 Cr 1 en Cr 5T 600 bouée par 4 200 récup au choix 6 x 100r=20" ↗ dans le 100m par 2 - Chaque relayeur mène un 100m 200 Pull 200 en 50 Cr 50 Choix 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> : Cyclisme et enchaînement CAP	<u>Thème de la séance</u> : Cyclisme et enchaînement CAP
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
• 2h cyclisme en peloton • enchaînement CAP : 3x8' r:2' progressif : 1 tempo / 1 tempo+ / 1 seuil	• 2h cyclisme en peloton • enchaînement CAP 30' avec 6 x 2' Seuil r=30''

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>
<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> - 8' tempo r:2' - 8x20s vite /40s recup - 8' tempo <u>Récupération :</u> - 10' recup	<u>Échauffement :</u> • 20' Footing EF <u>Corps de séance :</u> • 2x4' Seuil R: 2' • 6x2' Seuil R: 1' <u>Récupération :</u> • 10' Footing EF	<u>Échauffement :</u> • 40' footing + gammes + accélérations <u>Corps de séance :</u> VMA 14 et moins : 2 x (12 x 150) avec r=50m et R=400m VMA 15 à 17 : 2 x (14 x 150) avec r=50m et R=400m VMA 18 et + : 2 x (16 x 150) avec r=50m et R=400m <u>Récupération :</u> • 10' footing