

## 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)	
<b>Intensité :</b>		<b>Intensité :</b> Puissance (VMA)		<b>Intensité :</b> Mixte (capacité sprint)	
<b>Thème technique :</b>		<b>Thème technique :</b> Eau Libre		<b>Thème technique :</b> Crawl (Prise d'appui)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>Pas de séance, férié</b>	<b>Pas de séance, férié</b>	<b>2 x 300</b> - 1er en 75 Cr 25 dos - 2nd en 25 Br 75 cr - 3ème en 25 pap 75cr  <b>6 x 50</b> - 1 en Crawl rattrapé - 1 en Cr ↗  <b>6 x 150 r=30"</b> par 2 (1 meneur/1 suiveur/ 150m par relais) - 50 tempo 50 VMA 50 tempo  <b>200 Pull</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>8 x 100 r=20"</b> par 2 (2 x 100m par relayeur) - 1 en ↗ - 1 en ↘  <b>400 palmes</b> en 50 batt 50 Cr  <b>100</b> au choix  <b>TOTAL 3300</b>	<b>3 x 300</b> - 1er en 75 Cr 25 dos - 2nd en 25 Br 75 cr - 3ème en 25 pap 75cr  <b>8 x 50</b> - 1 en Crawl rattrapé - 1 en Cr ↗  <b>6 x 150 r=30"</b> par 2 (1 meneur/1 suiveur/ 150m par relais) - 50 tempo 50 VMA 50 tempo  <b>400 Pull</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>10 x 100 r=20"</b> par 2 (2 x 100m par relayeur) - 1 en ↗ - 1 en ↘  <b>400 palmes</b> en 50 batt 50 Cr  <b>300</b> au choix  <b>TOTAL 4300</b>	<b>200</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>4 x 100</b> - 1 25 Grd chien 25 Cr - 1 Cr amplitude  <b>12 x 50 r=10" Plaq</b> - 2 en amplitude - 1 en ↗  <b>200</b> en 75 Cr 25 dos  <b>4 x 100 r=15"</b> - 1 en 25 Vite 25 lent - 1 en tempo  <b>200</b> en 25 Br 75 Cr  <b>Récup 200 pull</b>  <b>TOTAL 2200</b>	<b>400</b> en 75 Cr 25 dos 2 bras  <b>4 x 100</b> - 1 25 Grd chien 25 Cr - 1 Cr amplitude  <b>12 x 50 r=10" Plaq</b> - 2 en amplitude - 1 en ↗  <b>200</b> en 75 Cr 25 dos  <b>6 x 100 r=15"</b> - 1 en 25 Vite 25 lent - 1 en tempo  <b>200</b> en 25 Br 75 Cr  <b>Récup 200 pull</b>  <b>TOTAL 2600</b>

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)	
<b>Intensité</b> : Seuil		<b>Intensité</b> : puissance (VMA)		<b>Intensité</b> :	
<b>Thème technique</b> : Eau Libre		<b>Thème technique</b> : eau libre		<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>  <b>8x50</b> : 1 en 25 Cr polo / 25 Cr 1 en 25 inspiration frontale / 25 Cr  <b>4x100</b> : 50 Educ / 50 Cr  <b>400</b> : Progressif avec bouée  <b>3x200</b> : Seuil R:45s  <b>200 recup</b>  <b>6x100</b> : R:20s 1 sans poussée au mur 1 avec poussée au mur  <b>200 recup</b>  <b>TOTAL : 3200m</b>	<b>400 Cr</b>  <b>8x50</b> : 1 en 25 Cr polo / 25 Cr 1 en 25 inspiration frontale / 25 Cr  <b>4x100</b> : 50 Educ / 50 Cr  <b>400</b> : Progressif avec bouée  <b>3x300</b> : Seuil D:5'  <b>200 recup</b>  <b>9x100</b> : D:1'45 1 sans poussée au mur 1 avec poussée au mur  <b>6x100</b> : 1 en 4N 1 en recup au choix  <b>TOTAL : 4200m</b>	<b>4x100m</b> : → 2 en 50m cr/50m amplitude → 2 en respi 5 tps  <b>6x100m</b> : → 1 en 4N → 1 en respiration frontale  <b>4x50m</b> : → 25m vite départ drapeau → 25m récup  bloc à faire 4x : → <b>50m crawl polo VMA</b> R: 20" → <b>100m VMA</b> R: 30"  <b>200m pull récup</b>  <b>4x75m VMA</b> R: 20"  <b>200m récup</b> au choix  <b>TOTAL 2500m</b>	<b>4x100m</b> : → 2 en 50m cr/50m amplitude → 2 en respi 5 tps  <b>6x100m</b> : → 1 en 4N → 1 en respiration frontale  <b>4x50m</b> : → 25m vite départ drapeau → 25m récup  bloc à faire 4x : → <b>50m crawl polo VMA</b> R: 20" → <b>100m VMA</b> R: 30"  <b>200m pull récup</b>  <b>4x75m VMA</b> R: 20"  <b>200m pull récup</b>  <b>6x50m VMA</b> R: 20"  <b>200m récup</b> au choix  <b>TOTAL 3000m</b>	<b>PAS DE SÉANCE</b>  <b>VACANCES !</b>	<b>PAS DE SÉANCE</b>  <b>VACANCES !</b>

### SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u> puissance (VMA)	<u>Thème de la séance :</u> Seuil
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><b>Pas de séance, férié !</b></p>	<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 20' Footing EF</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 5x1'30" Seuil + R: 1'</li> <li>● 4x1'15" VMA - R: 1'</li> <li>● 3x1' VMA R: 1'</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>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 x 2' Seuil r= 45"</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 15' footing lent</li> </ul>