

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 : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Cr + coulées		Thème technique : Cr + coulées		Thème technique : Cr + coulées	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 Choix 8 x 50 - 1 en éduc Cr - 1 Cr amplitude avec coulée +++ <hr/> 5 x 100 Pull 25 5T 50 3T 25 5T 5 x 50 en 15 sprint 35 récup 5 x 100 Plaq en 25 Batt 75 Cr 5 x 50 en 35 amplitude 15 sprint 5 x 100 en Cr ↗ (dans le 100m) <hr/> 400 en 75 Cr 25 choix TOTAL 3200	400 en 75 Cr 25 Choix 8 x 50 - 1 en éduc Cr - 1 Cr amplitude avec coulée +++ <hr/> 2 x 200 en 50 Cr 100 4N 50 dos <hr/> 6 x 100 Pull 25 5T 50 3T 25 5T 6 x 50 en 15 sprint 35 récup 6 x 100 Plaq en 25 Batt 75 Cr 6 x 50 en 35 amplitude 15 sprint <hr/> 6 x 100 en Cr ↗ (dans le 100m) <hr/> 400 en 75 Cr 25 choix TOTAL 4000	9 x 100 - 1 en Cr - 1 en 50 éduc 50 Cr - 1 en 25 Br 25 Cr 25 dos 25 Cr <hr/> 600 Palmes en 25 ondul (coulée max) 75 Cr 6 x 150 Cr amplitude - 2 en plaq - 2 en NC - 2 en Pull 6 x 100 avec 8 appuis sprint/coulée <hr/> 200 récup au choix TOTAL 3200	12 x 100 - 1 en Cr - 1 en 50 éduc 50 Cr - 1 en 4N <hr/> 600 Palmes en 25 ondul (coulée max) 75 Cr 6 x 200 Cr amplitude - 2 en plaq - 2 en NC - 2 en Pull 6 x 100 avec 8 appuis sprint/coulée <hr/> 400 récup au choix TOTAL 4000	2 x 150 en 100 Cr 25 Br 25 dos 8 x 50 Palmes - 1 en 25 ondul (coulée+++) - 1 en Cr ↗ <hr/> 300 Plaq amplitude 4 x 50 en 15 sprint 35 récup 300 Pull amplitude 4 x 50 en 35 sprint 15 récup 300 Cr en amplitude avec 2 ondul/ couée <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2200	2 x 150 en 100 Cr 25 Br 25 dos 8 x 50 Palmes - 1 en 25 ondul (coulée+++) - 1 en Cr ↗ <hr/> 2 x 150 en 50 Cr 100 4N <hr/> 300 Plaq amplitude 6 x 50 en 15 sprint 35 récup 300 Pull amplitude 6 x 50 en 35 sprint 15 récup <hr/> 300 Cr en amplitude avec 2 ondul/ couée <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2700

JEUDI		VENDREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) PAS DE SÉANCE À 21H		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD	
Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Cr + coulées		Thème technique : Cr + coulées	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
600 Palmes avec 3 ondul/coulée 12 x 50 - 1 en 25 éduc 25 Cr - 1 en Cr 5t 400 Plaq amplitude 400 avec 8 appuis sprint/coulée 400 Pull 100 5T 200 3T 100 5T 400 en 100 Cr↗ 100 Cr amplitude 4 x 100 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 3200	600 Palmes avec 3 ondul/coulée 12 x 50 - 1 en 25 éduc 25 Cr - 1 en Cr 5t 400 Plaq amplitude 200 en 50 Cr 100 4N 50 Br 400 avec 8 appuis sprint/coulée 200 50 Cr 100 4N 50 dos 400 Pull 100 5T 200 3T 100 5T 200 50 Cr 100 4N 50 Pap 400 en 100 Cr↗ 100 Cr amplitude 200 4N 4 x 100 en 75 Cr 25 dos 2 bras TOTAL 4000	300 en 75 Cr 25 dos 2 bras 6 x 50 en 25 batt (coulée+++) 25 Cr 3 x 150 Cr amplitude - 2 en Plaq - 1 en Cr↗ par 50m 6 x 50 - 1 en éduc Cr - 1 en Cr 5t 3 x 150 Cr amplitude - 2 en Pull - 1 en Cr↗ par 50m 6 x 50 - 1 en éduc Cr - 1 en 15 sprint 35 récup 100 récup au choix TOTAL 2200	300 en 75 Cr 25 dos 2 bras 6 x 50 en 25 batt (coulée+++) 25 Cr 3 x 100 4N 4 x 150 Cr amplitude - 3 en Plaq - 1 en Cr↗ par 50m 6 x 50 - 1 en éduc Cr - 1 en Cr 5t 4 x 150 Cr amplitude - 3 en Pull - 1 en Cr↗ par 50m 6 x 50 - 1 en éduc Cr - 1 en 15 sprint 35 récup 300 récup au choix TOTAL 3000

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélicas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélicas
Thème de la séance : Mixte (capacité-puissance)	Thème de la séance : Mixte (capacité-puissance)	Thème de la séance : Allure progressive
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 20' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 3' tempo r=45" - 6 x 20" Vite / 40" récup <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 3' tempo r=45" - 6 x 20" Vite / 40" récup <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing récup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 8' tempo - 4 x 2' tempo+ - 8 x 1' Seuil - r=45" après chaque effort <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing récup