

## 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> : Intensité progressive		<b>Intensité</b> : Intensité progressive		<b>Intensité</b> : EF + sprint	
<b>Thème technique</b> : Cr		<b>Thème technique</b> : Cr		<b>Thème technique</b> : cr (phases non nagées)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p><b>600</b> en 100 Cr 25 Br 25 Dos</p> <p><b>6 x 100</b> en 50 éduc 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1er éduc 25BD 25BG</li> <li>• 2nd éduc 3 appuis / 2 inspis</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> Plaq en amplitude</p> <p><b>200</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>4 x 150</b> Cr ↗ par 50m</p> <p><b>200</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>12 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Vite 25 Lent</li> <li>• 1 avec 6 appuis sprint/coulée</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3300m</b></p>	<p><b>600</b> en 100 Cr 25 Br 25 Dos</p> <p><b>300</b> en 75 Cr 25 pap</p> <p><b>6 x 100</b> en 50 éduc 50 Cr</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1er éduc 25BD 25BG</li> <li>• 2nd éduc 3 appuis / 2 inspis</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>2 x 300</b> Plaq en amplitude</p> <p><b>200</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>4 x 150</b> Cr ↗ par 50m</p> <p><b>200</b> en 50 Cr 50 Choix</p> <p><b>12 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en 25 Vite 25 Lent</li> <li>• 1 avec 6 appuis sprint/coulée</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> récup au choix <b>TOTAL 4000m</b></p>	<p><b>2 x 300</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1er 50 Cr 50 3 appuis dos/Cr</li> <li>• 2nd 25 Br 75 Cr</li> </ul> <p><b>12 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en éduc</li> <li>• 1 en Cr 5T</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> Pull Plaq</p> <p><b>4 x 50</b> en Cr ↗</p> <p><b>300</b> Pull</p> <p><b>4 x 50</b> en 25 Vite 25 lent</p> <p><b>300</b> Palmes</p> <p><b>4 x 50</b> avec 8 appuis sprint au 25m</p> <p><b>300</b> Cr ↗ par 100m</p> <p><b>4 x 50</b> en 25 lent 25 Vite</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3400</b></p>	<p><b>3 x 300</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1er 50 Cr 50 3 appuis dos/Cr</li> <li>• 2nd 25 Br 75 Cr</li> <li>• 3ème en 25 pap 50 Cr 25 dos</li> </ul> <p><b>12 x 50</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 en éduc</li> <li>• 1 en Cr 5T</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>400</b> Pull Plaq</p> <p><b>4 x 50</b> en Cr ↗</p> <p><b>400</b> Pull</p> <p><b>4 x 50</b> en 25 Vite 25 lent</p> <p><b>400</b> Palmes</p> <p><b>4 x 50</b> avec 8 appuis sprint au 25m</p> <p><b>400</b> Cr ↗ par 100m</p> <p><b>4 x 50</b> en 25 lent 25 Vite</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p><b>300</b> récup au choix <b>TOTAL 4200</b></p>	<p><b>4x150m</b> :</p> <p>75 cr/25m dos/25m br/25m pap</p> <p><b>6x50m</b> :</p> <p>→ 1 en éduc cr coulée → 1 en progressif</p> <p><b>3x100m plaques pull</b> respi 3tps + coulée max</p> <p><b>6x50m</b> :</p> <p>→ 1 en 25m sprint/25m récup → 1 en 25m pap/25m cr</p> <p><b>bloc à faire 2x</b> :</p> <p>→ <b>200m</b> cr amplitude → <b>100m</b> (50 Tempo/100 ampli)</p> <p><b>100m</b> récup au choix</p> <p><b>TOTAL 2200m</b></p>	<p><b>4x150m</b> :</p> <p>75 cr/25m dos/25m br/25m pap</p> <p><b>8x50m</b> :</p> <p>→ 1 en éduc cr coulée → 1 en progressif</p> <p><b>4x100m plaques pull</b> respi 5tps + coulée max</p> <p><b>6x50m</b> :</p> <p>→ 1 en 25m sprint/25m récup → 1 en 25m pap/25m cr</p> <p><b>bloc à faire 2x</b> :</p> <p>→ <b>200m</b> cr amplitude → <b>150m</b> (50 Tempo/100 ampli) → <b>100m</b> 4N</p> <p><b>200m</b> récup au choix</p> <p><b>TOTAL 2800m</b></p>

JEUDI		VENDREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD	
<b>Intensité</b> : EF + Sprint		<b>Intensité</b> :	
<b>Thème technique</b> :Cr ( Phases non nagées)		<b>Thème technique</b> :	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>400 : Cr</b>  <b>8x50</b> : 1 en 25 Batt 25 Cr 1 en 25 Br / 25 Dos  <b>6x100 : Palmes</b> : 1 en 50 ondul (-d'inspi possible) / 50 Cr 1 en 50 Educ / 50 Cr  <b>2x400</b> : 1 en Pull Respi 3 / 5tps 1 en 50 Cr progressif / 50 Cr EF  <b>8x50</b> : 3 en 20m sprint / 30m recup 1 en 25 Br / 25 Dos  <b>3x200</b> : 25m sprint / 150m recup / 25m sprint  <b>200 Recup</b>  <b>TOTAL : 3400m</b>	<b>400 : Cr</b>  <b>8x50</b> : 1 en 25 Batt 25 Cr 1 en 25 Br / 25 Dos  <b>6x100 : Palmes</b> : 1 en 50 ondul (-d'inspi possible) / 50 Cr 1 en 50 Educ / 50 Cr  <b>3x400</b> : 1 en Pull Respi 3 / 5tps 1 en 50 Cr progressif / 50 Cr EF 1 en 100 4N / 100 CR EF  <b>8x50</b> : 3 en 20m sprint / 30m recup 1 en 25 Br / 25 Dos  <b>5x200</b> : 25m sprint / 150m recup / 25m sprint  <b>200 Recup</b>  <b>TOTAL : 4200m</b>	<b>NATATION EAU LIBRE AU PARC EOLE AVENTURE 9h30 10h30</b>	<b>NATATION EAU LIBRE AU PARC EOLE AVENTURE 9h30 10h30</b>

### SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<b>Thème de la séance :</b> Progressif	<b>Thème de la séance :</b> Progressif	<b>Thème de la séance :</b> Puissance (VMA)
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<p><b><u>Échauffement :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance : Tempo vers seuil</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 8' r:2'</li> <li>- 6' r:2'</li> <li>- 4' r:2'</li> <li>- 2'</li> </ul> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' recup</li> </ul>	<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>● 10' Tempo - R: 2'</li> <li>● 6' Tempo R: 2'</li> <li>● 4' Tempo + R: 2'</li> <li>● 2' Seuil R: 2'</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>● 40' footing + gammes + accélération</li> </ul> <p><b><u>Corps de séance :</u></b></p> <p><b>VMA - de 14 : 2 x 6 x 300</b></p> <p><b>VMA 15 à 17 : 2 x 7 x 300</b></p> <p><b>VMA 18 et + : 2 x 8 x 300</b></p> <p>r=100m et R=400m</p> <p><b><u>Récupération :</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 10' footing récup</li> </ul>