

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)	
Intensité : Intensité progressive		Intensité : Mixte (capacité-VMA)		Intensité : résistance (Seuil)	
Thème technique : 4N		Thème technique : 4N		Thème technique : cr (respiration)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4 x 150 - 2 en 100 Cr 25jb dos 25 dos - 2 en 100 Cr 25 jb Br 25 Br 12 x 50 - 1 en 25 bras D 25 cr - 1 en 25 Bras G 25 Cr - 2 en Cr 7 temps 3 x 100 Pla \dot{q} r=15" - 1 lent 1 moyen 1 vite 200 en 75 Cr 25 batt costal 3 x 200 r=20" Pull - 1 lent 1 moyen 1 vite 200 en 75Cr 25batt bras opposition 6 x 50 r=10" - 1 lent 1 moyen 1 vite 200 en 75 Cr 25 batt dos 200 récup au choix TOTAL 3200	6 x 150 - 2 en 100 Cr 25jb dos 25 dos - 2 en 100 Cr 25 jb Br 25 Br - 2 en 100 Cr 25 ondul 25 pap 12 x 50 - 1 en 25 bras D 25 cr - 1 en 25 Bras G 25 Cr - 2 en Cr 7 temps 6 x 100 Pla \dot{q} r=15" - 2 lent 2 moyen 2 vite 200 en 75 Cr 25 batt costal 3 x 200 r=20" Pull - 1 lent 1 moyen 1 vite 200 en 75Cr 25batt bras opposition 12 x 50 r=10" - 1 lent 1 moyen 1 vite 200 en 75 Cr 25 batt dos 200 récup au choix TOTAL 4100	600 en 100 Cr 25 BD 25 BG 6 x 50 - 1 en 25 Br 25 Cr - 1 en 25 ds 25 Cr - 1 en 25 pap 25 Cr 4 x 100 avec 8 appuis sprint/coulée 300 tempo Pla \dot{q} 6 x 50 r=15" - 1 Cr ampli / 1 VMA 300 tempo Pull 3 x 100 r=20"en 25 ampli 50 VMA 25 ampli 300 tempo par 2 relais/100m 6 x 50 r=15" - 1 Cr - 1 avec 8 appuis sprint au 25m 300 récup au choix TOTAL 3400	600 en 100 Cr 25 BD 25 BG 12 x 50 - 1 en 25 Br 25 Cr - 1 en 25 ds 25 Cr - 1 en 25 pap 25 Cr 4 x 100 avec 8 appuis sprint/coulée 400 tempo Pla \dot{q} 8 x 50 r=15" - 1 Cr ampli / 1 VMA 400 tempo Pull 4 x 100 r=20"en 25 ampli 50 VMA 25 ampli 400 tempo par 2 relais/100m 8 x 50 r=15" - 1 Cr - 1 avec 8 appuis sprint au 25m 300 récup au choix TOTAL 4300	2x250m : 25m batt cr/125m cr 6x50m pull : → 2 en respiration 3 tps → 2 en respiration 5 tps → 2 en respiration 7 tps 4x100m palmes : 50m éduc respi/50m cr 2x200m Seuil R: 30" 100m récup : 25m br/25m dos/50m cr 4x100m Seuil R: 15" 100m récup au choix TOTAL 2200m	2x250m : 25m batt cr/125m cr 8x50m pull : → 2 en respiration 3 tps → 2 en respiration 5 tps → 2 en respiration 7 tps → 2 en respiration 9tps 4x100m palmes : 50m éduc respi/50m cr 3x200m Seuil R: 30" 200m récup : 25m br/25m dos/50m cr 4x150m Seuil R: 20" 100m récup au choix TOTAL 2800m

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 : Progressif		Intensité :		Intensité :	
Thème technique : Respiration		Thème technique :		Thème technique :	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 : 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / 25 Dos 8x50 : 1 en 25 respi 1 tps / 25 Cr 1 en 25 3mvts 2inspis / 25 Cr 4x100 : 50 4N / 50 Cr rattrapé 4x100 : Pull plaq : 25 BD / 25 BG . 50 Cr 2x400 : Tempo 2x200 : Seuil 2x100 : VMA 4x50 : 20m sprint / 30m recup 100 recup TOTAL : 3300m	400 : 75 Cr / 25 Br / 75 Cr / 25 Dos 8x50 : 1 en 25 respi 1 tps / 25 Cr 1 en 25 3mvts 2inspis / 25 Cr 4x150 : 100 4N / 50 Cr rattrapé 4x100 : Pull plaq : 25 BD / 25 BG . 50 Cr 3x400 : Tempo 3x200 : Seuil 3x100 : VMA 4x50 : 20m sprint / 30m recup 200 recup TOTAL : 4300m	FÉRIÉ, PAS DE SÉANCE		FÉRIÉ, PAS DE SÉANCE	

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : VMA	Thème de la séance : VMA	Thème de la séance : Progressif
<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"> - 8x30/30 - 2' recup - 4x1'/1' - 2' recup - 8x30/30 <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' recup 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 25' Footing EF <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 5x1' R: 1' VMA - ● 5x45" R: 45" VMA ● 5x30" R: 30" VMA + <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' Footing EF 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 40' Footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA 14 et moins :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12 x 400r=50" (1 tempo+ 1 seuil 1 VMA) <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 x 400 r=40"(1 tempo+ 1 seuil 1 VMA) <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 18 x 400 r=30"(1 tempo 1 seuil 1 VMA) <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing lent