

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 : mixte (capacité-vma)		Intensité : Résistance		Intensité : Progressif	
Thème technique : Cr (Prise d'appuis)		Thème technique : Cr (Prise d'appuis)		Thème technique : 4N	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
6 x 100 - 1 en 75Cr 25Batt dos - 1 25 Grd chien 75 Cr 6 x 50 - 1 en Pap Dos - 1 en Br Cr 4 x 25 - 1 en amplitude - 1 en 12,5 m sprint <hr/> 300 Plaq Tempo 4 x 50r=20" 1VMA / 1 amplitude 300 Cr Tempo 4 x 75 r=30" en CR [↑] (25 lent 25 moyen 25 vite) 300 Plaq Tempo 2 x 100r=30" en 50 VMA 25 récup 25 VMA 300 Cr tempo 6 x 25 r=10" - 2 en VMA - 1 en récup <hr/> 250 récup TOTAL 3300	8 x 100 - 1 en 75Cr 25Batt dos - 1 25 Grd chien 75 Cr 8 x 50 - 1 en Pap Dos - 1 en Br Cr 8 x 25 - 1 en amplitude - 1 en 12,5 m sprint <hr/> 300 Plaq Tempo 6 x 50r=20" 1VMA / 1 amplitude 300 Cr Tempo 4 x 75 r=30" en CR [↑] (25 lent 25 moyen 25 vite) 300 Plaq Tempo 3 x 100r=30" en 50 VMA 25 récup 25 VMA 300 Cr tempo 12 x 25 r=10" - 2 en VMA - 1 en récup <hr/> 300 récup TOTAL 4100	600 en 150 Cr 50 au choix 4 x 150 Plaq en 25 BD 25 BG 100 Cr 4 x 50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 6 x 100 r=20" Seuil 300 Pull 50 4T 50 2T 6 x 100 r=20" Seuil <hr/> 100 récup au choix TOTAL 3300	600 en 150 Cr 50 3N 4 x 150 Plaq en 25 BD 25 BG 100 Cr 6 x 50 en 15 sprint 35 récup <hr/> 8 x 100 r=20" Seuil 400 Pull 50 4T 50 2T 8 x 100 r=20" Seuil <hr/> 400 Palmes avec 6 appuis sprint/coulée 300 récup au choix TOTAL 4200	4x100 : 1 en 75 Cr / 25 Br 1 en 75 Cr / 25 Dos 6x50 : 1 en 25jbs / 25 NC (Cr-Br-Dos) 1 en Cr respi 4 tps 4x100 : 50 Educ / 50 Cr 2x200 : Pull : Tempo 3x100 : Seuil 4x50 : 20m sprint / 30m recup 200 recup TOTAL : 2200m	6x100 : 1 en 75 Cr / 25 Br 1 en 75 Cr / 25 Dos 1 en 75 Cr / 25 Pap 8x50 : 1 en 25jbs / 25 NC (Cr-Br-Dos-Pap) 1 en Cr respi 4 tps 4x100 : 50 Educ / 50 Cr 3x200 : Pull : Tempo 4x100 : Seuil 4x50 : 20m sprint / 30m recup 200 recup 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 :		Intensité : résistance (seuil)		Intensité : Progressif	
Thème technique :		Thème technique : cr (alignement + équilibre)		Thème technique : 4N	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
SÉANCE EOLE A 9H30	SÉANCE EOLE A 9H30	4x150m : → 1 en 50m cr/100m 4N → 1 en 25m éduc/25m cr 6x50m : → 1 en 50m jbs → 1 en pull cheville 3x100m plaques : → 25m godilles/75m amplitude 4x100m : 25m amplitude/50m progressif /25m récup R: 20" bloc à faire 2x : <ul style="list-style-type: none"> • 2x200m Seuil R: 45" • 100m récup au choix TOTAL 2400m	4x150m : → 1 en 50m cr/100m 4N → 1 en 25m éduc/25m cr 8x50m : → 1 en 50m jbs → 1 en pull cheville 5x100m plaques : → 25m godilles/75m amplitude 4x100m : 25m amplitude/50m progressif /25m récup R: 20" bloc à faire 2x : <ul style="list-style-type: none"> • 300m Seuil R: 45" • 200m Seuil R: 45" • 100m récup au choix TOTAL 3100m	300 en 100Cr 50 Br 300 en 100Cr 50 dos <hr/> 3 x 200 r=20" 1 lent/1 moyen/ 1 vite 200 Pull en 50 4T 50 2T 6 x 100r=15" 1 lent/ 1 moyen/ 1 vite 200 Palmes avec 6 appuis sprint/coulée <hr/> 100 récup choix TOTAL 2300	300 en 100Cr 50 Br 300 en 100Cr 50 dos <hr/> 300 en 100 Cr 25 ondul 25 pap <hr/> 3 x 200 r=20" 1 lent/1 moyen/ 1 vite 300 Pull en 50 4T 50 2T 6 x 100r=15" 1 lent/ 1 moyen/ 1 vite 300 Palmes avec 6 appuis sprint/coulée <hr/> 100 récup choix TOTAL 2800

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> intensité en bosse	<u>Thème de la séance :</u> intensité progressive	<u>Thème de la séance :</u>
<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> <p>8x la cavée :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 fois première partie - 1 fois cavée entière <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 12' footing 	<p><u>Échauffement :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 20' Footing EF <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 6/5/4/3/2/1' R: 1' progressif Tempo > VMA <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ● 10' Footing EF 	<p>FÉRIÉ, PAS D'ENTRAINEMENT</p>