

S22 ADULTE

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 : Mixte (capacité - VMA)		Intensité : Résistance (Seuil)	
Thème technique :		Thème technique : 4N		Thème technique : Crawl (prise d'appui- retour aérien)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
FÉRIÉ, PAS D'ENTRAINEMENT	FÉRIÉ, PAS D'ENTRAINEMENT	300 100Cr 50 3 appuis BD BG 2 x 200 Pull 50 batt 150 Cr ampli 8 x 50 - 1 en Br dos - 1 Cr 5T - 1 en Pap dos - 1 en Cr ↗ <hr/> 300 Plaquette Tempo 3 x 100r=20" en Cr↗ 2 x 200 r=20" Pull Tempo 6 x 50 r=20" VMA 300 Tempo en 50 4T 50 2T 3 x 100 r=20" en 25 Vite 25 lent <hr/> 600 palmes en 100 Cr 50 Choix 100 récup NC TOTAL 3400	600 100Cr 50 3 appuis BD BG 3 x 200 Pull 50 batt 150 Cr ampli 12 x 50 - 1 en Br dos - 1 Cr 5T - 1 en Pap dos - 1 en Cr ↗ <hr/> 400 Plaquette Tempo 3 x 100r=20" en Cr↗ 2 x 200 r=20" Pull Tempo 6 x 50 r=20" VMA 400 Tempo en 50 4T 50 2T 3 x 100 r=20" en 25 Vite 25 lent <hr/> 600 palmes en 100 Cr 50 Choix 100 récup NC TOTAL 4300	300 en 50 Cr 25 BD 25 BG 3 x 100 en 25 Grd Chien 25 retour raclette 50 Cr amplitude 4 x 50 en 25 Cr ↗ 25 cr récup <hr/> 6 x 100 Seuil r=20" - 4 en pull 4 en NC 200 en 50 Cr 50 Choix 6 x 100 Seuil r=20" - 4 en NC 4 en pull <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2400	300 en 50 Cr 25 BD 25 BG 3 x 100 en 25 Grd Chien 25 retour raclette 50 Cr amplitude 6 x 50 en 25 Cr ↗ 25 cr récup <hr/> 8 x 100 Seuil r=20" - 4 en pull 4 en NC 200 en 50 Cr 50 Choix 8 x 100 Seuil r=20" - 4 en NC 4 en pull <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2900

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 : capacité/VMA		Intensité : Résistance (Seuil)	
Thème technique : Eau libre		Thème technique : prise appui/retour aérien		Thème technique : Cr (respiration + alignement)	
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 Cr 2x200 : 100 Cr / 50 Dos / 50 Br 3x100 : 25 Cr polo / 25 poings fermés / 50 Cr 300 : Pull : 2 inspi frontales par 50m 2x400 : Tempo : Relais par 2 4x100 : Seuil 8x50 : 1 en vite par 3 départ sans pousser au mur 1 en 25 Br / 25 Dos 200 recup TOTAL : 3200m	500 Cr 2x250 : 100 Cr /75 Dos / 50 Br / 25 Pap 4x100 : 25 Cr polo / 25 poings fermés / 50 Cr 400 : Pull : 2 inspi frontales par 50m 2x600 : Tempo : Relais par 2 6x100 : Seuil 8x50 : 1 en vite par 3 départ sans pousser au mur 1 en 25 Br / 25 Dos 300 recup TOTAL : 4300m	4x150m : → 2 en 25m cr/25m rattrapé → 2 en 50m cr/100m 4N 8x50m : → 1 en 25m DSL/25m cr → 1 en 25m DAV/25m cr <hr/> 300m Tempo pull R: 30" 4x75m VMA R: 20" 300m pull plaques amplitude 6x50m D: 1' : → 1 en cr polo → 1 en VMA <hr/> 200m récup au choix TOTAL 2400m	4x150m : → 2 en 25m cr/25m rattrapé → 2 en 50m cr/100m 4N 8x50m : → 1 en 25m DSL/25m cr → 1 en 25m DAV/25m cr <hr/> 300m Tempo R: 30" 3x100m VMA R: 20" 300m Tempo pull R: 30" 4x75m VMA R: 20" 300m pull plaques amplitude 6x50m D: 1' : → 1 en cr polo → 1 en VMA <hr/> 300m récup au choix TOTAL 3100m	600 Palmes 100Cr 50batt costal 8 x 50 - 1 en 25 7T 25 2T - 1 en Cr ↗ <hr/> 4 x 150 Seuil r=15" 200 récup au choix 6 x 50 r=10" pull au seuil <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2300	600 Palmes 100Cr 50batt costal 8 x 50 - 1 en 25 7T 25 2T - 1 en Cr ↗ <hr/> 6 x 150 Seuil r=15" 200 récup au choix 10 x 50 r=10" pull au seuil <hr/> 200 récup au choix TOTAL 2800

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme	SAMEDI Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-12h15 Cyclisme
Thème de la séance : Sortie en peloton	Thème de la séance : Sortie en peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Sortie en peloton avec groupes de niveaux	Sortie en peloton avec groupes de niveaux

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 :	Thème de la séance : progressif	Thème de la séance : Puissance (VMA)
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
FÉRIÉ, PAS D'ENTRAÎNEMENT	<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"> • 8' Tempo R: 1' • 4x2' Seuil R: 1' • 4x1' VMA R: 1' <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"> • 25' footing <p><u>Corps de séance :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 x (8 x 1' VMA - 1' Récup) • R=2' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • 15' footing récup