

## SEMAINE 23

### 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> : Mixte (capacité - VMA)		<b>Intensité</b> : Résistance (Seuil)		<b>Intensité</b> : Progressif	
<b>Thème technique</b> : Cr (respiration)		<b>Thème technique</b> : Cr (respiration)		<b>Thème technique</b> : 4 nages	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>300</b> en 100 Cr 50 dos <b>300</b> en 100 Cr 50 Br <b>3 x 100</b> avec inspiration brève <b>6 x 50</b> - 1 en 7 temps - 1 en Cr ↗ <hr/> <b>4 x 200 r=20"</b> tempo - 1er et 3ème en plaq - 2nd et 4ème en NC <b>2 x 100 r=10"</b> EF en Pull en 50 4T 50 2T <b>12 x 50 r=15"</b> - 2 en VMA - 1 en Cr 5t <hr/> <b>200</b> en 50 inspi brève 50 amplitude <hr/> <b>200</b> récup au choix <hr/> <b>TOTAL 3200</b>	<b>300</b> en 100 Cr 50 dos <b>300</b> en 100 Cr 50 Br <b>3 x 100</b> avec inspiration brève <b>6 x 50</b> - 1 en 7 temps - 1 en Cr ↗ <hr/> <b>4 x 300 r=20"</b> tempo - 1er et 3ème en plaq - 2nd et 4ème en NC <b>4 x 100 r=10"</b> EF en Pull en 50 4T 50 2T <b>12 x 50 r=15"</b> - 2 en VMA - 1 en Cr 5t <hr/> <b>400</b> en 50 inspi brève 50 amplitude <hr/> <b>200</b> récup au choix <hr/> <b>TOTAL 4000</b>	<b>600 palmes</b> en 100 Cr 50 batt bras en opposition <b>4 x 100</b> - 1 en Cr 3T - 1 en 4N <b>6 x 50 Pull</b> - 1 en CR ↗ - 1 en Cr 5T <hr/> <b>4 x 200 r=20"</b> Seuil <b>200</b> en 50 CR 50 Choix <b>8 x 100 r=15"</b> Seuil - 1 en Pull - 1 en NC <hr/> <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 3300</b>	<b>600 palmes</b> en 100 Cr 50 batt bras en opposition <b>6 x 100</b> - 1 en Cr 3T - 1 en 4N <b>8 x 50 Pull</b> - 1 en CR ↗ - 1 en Cr 5T <hr/> <b>5 x 200 r=20"</b> Seuil <b>300</b> en 50 CR 50 Choix <b>10 x 100 r=15"</b> Seuil - 1 en Pull - 1 en NC <hr/> <b>300</b> récup au choix <b>TOTAL 4200</b>	<b>300</b> en 50 Cr 25 BD 25 BG <b>6 x 50</b> - 1 en Pap dos - 1 en Br Cr <b>3 x 100</b> pull en 50 Cr ↗ 50 Cr amplitude <hr/> <b>6 x 100 r=15"</b> - 1 lent 1 moyen 1 vite <b>200</b> en 50 Cr 50 dos <b>6 x 50 r=15"</b> - 1 lent 1 moyen 1 vite <b>200</b> en 50 Cr 50 Br <hr/> <b>100</b> récup au choix <b>TOTAL 2300</b>	<b>400</b> en 50 Cr 25 BD 25 BG <b>8 x 50</b> - 1 en Pap dos - 1 en Br Cr <b>4 x 100</b> pull en 50 Cr ↗ 50 Cr amplitude <hr/> <b>6 x 100 r=15"</b> - 1 lent 1 moyen 1 vite <b>200</b> en 50 Cr 50 dos <b>12 x 50 r=15"</b> - 1 lent 1 moyen 1 vite <b>200</b> en 50 Cr 50 Br <hr/> <b>100</b> récup au choix <b>TOTAL 2900</b>

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)	
<b>Intensité</b> : Tempo - VMA		<b>Intensité</b> : résistance		<b>Intensité</b> : Progressif	
<b>Thème technique</b> : 4N		<b>Thème technique</b> : 4N		<b>Thème technique</b> : Cr (Prise d'appuis + retour aérien)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>2x400</b> : 150 Cr / 50 Br / 150 CR / 50 Dos  <b>4x100 : Palmes</b> : 1 en 25 Ondul / 25 Cr / 25 Pap / 25 Cr 1 en 25 Batt D / 25 Dos / 25 Cr  <b>2x100 : 4N</b>  <b>8x50 : VMA</b>  <b>4x300 : Tempo (1 en Pull / 1 en NC)</b>  <b>8x50 : VMA</b>  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 3500m</b>	<b>2x400</b> : 150 Cr / 50 Br / 150 CR / 50 Dos  <b>6x100 : Palmes</b> : 1 en 25 Ondul / 25 Cr / 25 Pap / 25 Cr 1 en 25 Batt D / 25 Dos / 25 Cr  <b>4x100 : 4N</b>  <b>10x50 : VMA</b>  <b>4x400 : Tempo (1 en Pull / 1 en NC)</b>  <b>10x50 : VMA</b>  <b>100 recup</b>  <b>TOTAL : 4500m</b>	<b>200m cr</b>  <b>8x50m :</b> → 1 en éduc dos → 1 en cr respi 5tps  <b>4x100m :</b> → 1 en 4N → 1 en 50m éduc br/50m cr  <b>2x200m</b> : R: 30" → 50m VMA/150m Tempo  <b>300m récup</b> (50m jbs/100m cr)  <b>2x200m Seuil pull</b> R: 20"  <b>300m récup</b> au choix  <b>TOTAL 2400m</b>	<b>200m cr</b>  <b>8x50m :</b> → 1 en éduc dos → 1 en cr respi 5tps  <b>8x100m :</b> → 1 en 4N → 1 en 50m éduc br/50m cr  <b>3x200m</b> : R: 30" → 50m VMA/150m Tempo  <b>300m récup</b> (50m jbs/100m cr)  <b>3x200m Seuil pull</b> R: 20"  <b>300m récup</b> au choix  <b>TOTAL 3200m</b>	<b>300</b> 100Cr 25dos 2 bras 25 dos  <b>4 x 100</b> en 25batt 25 éduc 50 Cr - 1er éduc = bras tendu - 2nd éduc Grd chien  <b>400</b> Plaq ↗ par 100m  <b>6 x 50</b> r=20" - 1 lent 1 moyen 1 vite  <b>400</b> Pull ↗ par 100m  <b>6 x 50</b> r=20" - 1 cr ↘ - 1 en amplitude  <b>200</b> récup au choix  <b>TOTAL 2300</b>	<b>600</b> 100Cr 25dos 2 bras 25 dos  <b>6 x 100</b> en 25batt 25 éduc 50 Cr - 1er éduc = bras tendu - 2nd éduc Grd chien  <b>400</b> Plaq ↗ par 100m  <b>6 x 50</b> r=20" - 1 lent 1 moyen 1 vite  <b>400</b> Pull ↗ par 100m  <b>6 x 50</b> r=20" - 1 cr ↘ - 1 en amplitude  <b>200</b> récup au choix  <b>TOTAL 2800</b>

**SÉANCE CYCLISME**

<b>SAMEDI</b> Groupe Femme : 09h45 Rdv parking cours Koenig / 9h45-12h15 Cyclisme	<b>SAMEDI</b> Groupe Homme : 09h45 Rdv parking Stade Nautique / 9h45-12h15 Cyclisme
<u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton	<u>Thème de la séance</u> : Sortie en peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Sortie en peloton par groupes de niveaux	Sortie en peloton par 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
<b><u>Thème de la séance :</u></b>	<b><u>Thème de la séance :</u></b> résistance/puissance	<b><u>Thème de la séance :</u></b> Intensité progressive
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<b><u>Échauffement :</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 20' footing</li> </ul> <b><u>Corps de séance :</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6x2' Seuil r:1'</li> <li>- 6x1' VMA r:1'</li> </ul> <b><u>Récupération :</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10' footing</li> </ul>	<b><u>Échauffement :</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' Footing EF</li> </ul> <b><u>Corps de séance :</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 6x2' Seuil R: 1'</li> <li>• 6x1' VMA R: 1'</li> </ul> <b><u>Récupération :</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' Footing EF</li> </ul>	<b><u>Échauffement :</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 20' footing</li> </ul> <b><u>Corps de séance :</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intensité progressive</li> <li>• 4 x 3' + 4 x 2' + 4 x 1' + 4 x 30"</li> <li>• r=30" après chaque effort</li> </ul> <b><u>Récupération :</u></b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• 10' Footing EF</li> </ul>