

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 : Résistance (Seuil)		Intensité : Progressif		Intensité : Mixte (capacité - VMA)	
Thème technique : Cr (Prise d'appuis + RA)		Thème technique : Cr (Prise d'appuis + RA)		Thème technique : Cr (respiration)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75Cr 25batt (1 par face) 8 x 50 - 1 25 Cr polo 25 Cr - 1 25 retour doigts sur l'eau 25 Cr 4 x 100 Plaquettes amplitudes 4 x 50 Cr ↗ 5 x 150 Seuil r=20" 200 pull 10 x 75 r=15" - 1 au Seuil - 1 en 25 vite 50 amplitude 200 pull 100 en 50 Cr 50 choix TOTAL 3400	400 en 75Cr 25batt (1 par face) 8 x 50 - 1 25 Cr polo 25 Cr - 1 25 retour doigts sur l'eau 25 Cr 6 x 100 Plaquettes amplitudes 4 x 50 Cr ↗ 6 x 150 Seuil r=20" 300 pull 12 x 75 r=15" - 1 au Seuil - 1 en 25 vite 50 amplitude 300 pull 200 en 50 Cr 50 choix TOTAL 4200	400 en 150 Cr 25 Br 25 dos 10 x 50 Plaq - 1 25 grd chien 25Cr - 1 25 petit chien 25 Cr 4 x 100 en 50 amplitude 50 Cr ↗ Bloc à faire 2 fois - 200 r=20" Pull tempo - 2 x 100 r=20" Seuil - 4 x 50r=20" Vma - 100m récup 400 Palmes en 50 éduc 50 Cr 200 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 3300	600 en 150 Cr 25 Br 25 dos 10 x 50 Plaq - 1 25 grd chien 25Cr - 1 25 petit chien 25 Cr 4 x 100 en 50 amplitude 50 Cr ↗ Bloc à faire 2 fois - 300 r=20" Pull tempo - 3 x 100 r=20" Seuil - 4 x 50r=20" Vma - 200m récup 400 Palmes en 50 éduc 50 Cr 300 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 4200	300 100 Cr 50 3 appuis BD BG 6 x 50 - 1 en inspi brève - 1 en Cr 7 temps 300 Pull tempo 6 x 50 r=15" 35 VMA 15 récup 3 x 100 Plaq Tempo 6 x 50r=15" 15 ampli 35 VMA 300 tempo 2 x 100 en 25 Br 50 Cr 25 dos TOTAL 2300	300 100 Cr 50 3 appuis BD BG 6 x 50 - 1 en inspi brève - 1 en Cr 7 temps 3 x 100 25 batt 50 Cr ↗ 25 dos 300 Pull tempo 6 x 50 r=15" 35 VMA 15 récup 3 x 100 Plaq Tempo 6 x 50r=15" 15 ampli 35 VMA 300 tempo 3 x 100 en 25 Br 50 Cr 25 dos TOTAL 2700

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 : Résistance (Seuil)		Intensité : progressif		Intensité : Mixte (capacité - VMA)	
Thème technique : Respiration		Thème technique : eau libre		Thème technique : eau libre	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
8x100 : 1 en 25 Batt / 75 Cr 1 en 25 Br / 25 Cr / 25 Dos / 25 Cr 2x200 : Pull : Respi 4/5/6/7 par 50m 8x50 : 1 en Educ 1 en Cr 1 en Progressif 1 en 25 Br / 25 Dos 6x100 : Seuil 200 : 25 Batt / 25 Dos / 50 Cr 6x100 : Seuil 200 recup TOTAL : 3200m	8x100 : 1 en 25 Batt / 75 Cr 1 en 4N 3x200 : Pull : Respi 4/5/6/7 par 50m 12x50 : 1 en Educ 1 en Cr 1 en Progressif 1 en 25 Br / 25 Dos 10x100 : Seuil 200 : 25 Batt / 25 Dos / 50 Cr 10x100 : Seuil 200 recup TOTAL : 4400m	4x100m : → 1 en cr → 1 en 4N 8x50m : → 1 en polo → 1 en demi tour sans mur <hr/> bloc à faire 2 fois : pull/NC → 300m respi frontale → 200m Tempo R: 20" → 100m Seuil R: 20" → 2x50m VMA R: 20" → 100m récup au choix TOTAL 2400m	6x100m : → 1 en cr → 1 en 4N 8x50m : → 1 en polo → 1 en demi tour sans mur <hr/> bloc à faire 2 fois : pull/NC → 400m respi frontale → 300m Tempo R: 20" → 200m Seuil R: 20" → 100m VMA R: 20" → 100m récup au choix TOTAL 3200m	300 en 100 Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos 4 x 50 avec 5 inspi frontales 2 x 100 Pull en 25 4T 25 2T <hr/> 400 boué par groupe de 4 4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup 400 groupe de 4 relais par 50m 4 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 vite <hr/> 300 en 50 Cr 50 Choix TOTAL 2200	300 en 100 Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos 6 x 50 avec 5 inspi frontales 3 x 100 Pull en 25 4T 25 2T <hr/> 600 boué par groupe de 4 4 x 50 r=20" en 25 Vite 25 récup 600 groupe de 4 relais par 50m 4 x 50 r=20" en 25 amplitude 25 vite <hr/> 300 en 50 Cr 50 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
<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 Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
Thème de la séance : tempo / seuil	Thème de la séance : progressif	Thème de la séance :
CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<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"> - 10' tempo r:2' - 5x2' seuil r:1' <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' recup 	<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"> ● 10' Tempo R: 1' ● 5/4/3/2/1' Seuil > 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"> ● 40' footing + gammes + accélérations <p><u>Corps de séance :</u></p> <p>VMA 14 et - :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 x 400 r=1' + 4 x 300 r=100m + 4 x 200 r=200m <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 x 400 r=55" + 5 x 300 r=100m + 5 x 200 r=200m <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 400 r=50" + 6 x 300 r=100 + 6 x 200 r=200 <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing