

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 : Progressif		Intensité : Mixte (capacité - VMA)		Intensité : Résistance	
Thème technique : 4 nages		Thème technique : eau libre		Thème technique : Cr	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<p>4 x 150</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 en 100Cr 25 batt dos 25 dos - 2 en 100 Cr 25 jb de Brasse 25 Brasse <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Cr amplitude - 1 20 sprint 30 récup <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>2 x 300r=30" ↗ par 100m</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en pull plaq - 1 en pull - 1 en NC <p>400 en 25 Batt 50 Cr 25 Choix</p> <p>6 x 100 r=20" avec 1 lent 1 moyen 1 vite</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 en Plaq - 3 en NC <p>400 25 BD 75 Cr 25 BG 75 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 récup choix TOTAL 3300</p>	<p>6 x 150</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 en 100Cr 25 batt dos 25 dos - 2 en 100 Cr 25 jb de Brasse 25 Brasse - 2 en 100 Cr 25 ondul 25 pap <p>8 x 50</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en Cr amplitude - 1 20 sprint 30 récup <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>3 x 300r=30" ↗ par 100m</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en pull plaq - 1 en pull - 1 en NC <p>400 en 25 Batt 50 Cr 25 Choix</p> <p>9 x 100 r=20" avec 1 lent 1 moyen 1 vite</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3 en Plaq - 3 en NC - 3 en Pull <p>400 25 BD 75 Cr 25 BG 75 Cr</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 récup choix TOTAL 4200</p>	<p>600 en 100 Cr 25 BD 25 BG</p> <p>4 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 25Cr polo 75 Cr - 1 avec 5 inspis frontales par 50m <p>4 x 50 en 15 sprint 35 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>300 plaq tempo</p> <p>6 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 VMA - 1 amplitude <p>600 tempo par 4 relais par 100m</p> <p>3 x 100 r=20" en 75 VMA 25 récup</p> <p>300 Pull tempo</p> <p>4 x 50 en 15 sprint 35 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup choix Total 3400</p>	<p>600 en 100 Cr 25 BD 25 BG</p> <p>6 x 100</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 en 25Cr polo 75 Cr - 1 avec 5 inspis frontales par 50m <p>6 x 50 en 15 sprint 35 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>400 plaq tempo</p> <p>8 x 50 r=10"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 VMA - 1 amplitude <p>800 tempo par 4 relais par 100m</p> <p>4 x 100 r=20" en 75 VMA 25 récup</p> <p>400 Pull tempo</p> <p>6 x 50 en 15 sprint 35 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup choix Total 4400</p>	<p>400 en 75 CR 25 batt bras opposition</p> <p>4 x 100 50 3appuis BD BG 50Cr</p> <p>4 x 50 en 25 Vite 25 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>4 x 150 r=20" Seuil (allure M)</p> <p>200 récup</p> <p>4 x 100 r=20" Seuil (allure S)</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup TOTAL 2200</p>	<p>400 en 75 CR 25 batt bras opposition</p> <p>4 x 100 50 3appuis BD BG 50Cr</p> <p>4 x 50 en 25 Vite 25 amplitude</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>6 x 150 r=20" Seuil (allure M)</p> <p>200 récup</p> <p>6 x 100 r=20" Seuil (allure S)</p> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <p>200 récup TOTAL 2700</p>

JEUDI		VENDREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h-13h30 Piscine GDD	
Intensité : Progressif		Intensité : capacité/puissance	
Thème technique : 4N		Thème technique : 4N	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
500 Cr 8x50 : 25 jbs 4N / 25 Cr 4x2x100 : 3 par nage: Palmes : 25 jbs / 25 Educ / 25 NC / 25 Cr 2x100 : 4N (25 progressif en Cr) 2x300 : Pull plaquettes : Tempo 2x150 : Seuil 3x100 : 1 en Vite / 1 en ampli 200 recup TOTAL : 3300m	500 Cr 8x50 : 25 jbs 4N / 25 Cr 4x3x100 : 3 par nage: Palmes : 25 jbs / 25 Educ / 25 NC / 25 Cr 4x100 : 4N (25 vite par nage) 2x400 : Pull plaquettes : Tempo 2x200 : Seuil 4x100 : 1 en Vite / 1 en ampli 300 recup TOTAL : 4400m	200m cr 8x50m nage hybride : → 1 en jbs cr/bras br → 1 en jbs br/bras cr 8x50m - cps de bras : 2/nage 2x300m (50m VMA/50m récup) 200m pull récup 3x200m : → 50m VMA/150m Tempo 100m récup au choix TOTAL 2500m	200m cr 8x50m nage hybride : → 1 en jbs cr/bras br → 1 en jbs br/bras cr 8x50m - cps de bras : 2/nage 2x400m (50m VMA/50m récup) 200m pull récup 4x200m : → 50m VMA/150m Tempo 4x50m : 15m sprint/35m récup 200m récup au choix TOTAL 3200m

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 groupe de niveaux

SÉANCE COURSE À PIED

<p align="center">LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD</p>	<p align="center">MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas</p>	<p align="center">JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas</p>
<p><u>Thème de la séance :</u></p>	<p><u>Thème de la séance :</u> Tempo/VMA</p>	<p><u>Thème de la séance :</u> Résistance (Seuil)</p>
<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>	<p align="center"><u>CONTENU DE LA SÉANCE</u></p>
<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"> - Relais au bois de IFS <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 15' 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"> ● 4x4' Tempo R: 1' ● 10x40" VMA R: 20" <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"> - 10 x 500 r=1' <p>VMA 15 à 17 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 12 x 500 r=50" <p>VMA 18 et + :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 14 x 500 r=40" <p><u>Récupération :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 10' footing