

## 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)	
<b>Intensité</b> : Résistance (Seuil)		<b>Intensité</b> : Mixte (capacité - puissance)		<b>Intensité</b> : Puissance (VMA)	
<b>Thème technique</b> : 4 nages		<b>Thème technique</b> : Cr (équilibre + alignement)		<b>Thème technique</b> : Cr (respiration)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
<b>600</b> en 100 Cr 25 Bd 25 BG  <b>6 x 50</b> en 25 jbs 25 NC <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 par nage</li> </ul> <b>2 x 100</b> ↗ par 25m  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>3 x 200 r=20"</b> Pull intensité M  <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>6 x 100 r=15"</b> intensité S  <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>6 x 50 r=10"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en pap dos</li> <li>- 1 en Br Cr</li> <li>- 1 en Cr 5T</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>400</b> Palmes en 75 Cr 25 choix <b>TOTAL 3200</b>	<b>600</b> en 100 Cr 25 Bd 25 BG  <b>12 x 50</b> en 25 jbs 25 NC <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 par nage</li> </ul> <b>2 x 100</b> ↗ par 25m  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>4 x 200 r=20"</b> Pull intensité M  <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>8 x 100 r=15"</b> intensité S  <b>200</b> en 50 Cr 50 Choix  <b>12 x 50 r=10"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en pap dos</li> <li>- 1 en Br Cr</li> <li>- 1 en Cr 5T</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>400</b> Palmes en 75 Cr 25 choix <b>TOTAL 4400</b>	<b>600</b> Palmes en 100 Cr 50 batt bras opposition  <b>2 x 100</b> en 25 7T 25 2T  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>400</b> Pull tempo  <b>4 x 50 r=15"</b> 25 Vite 25 récup  <b>400</b> Cr tempo  <b>2 x 100r=30"</b> 6 appuis sprint 6 appuis ampli  <b>400</b> Plaq tempo  <b>4 x 50 r=15"</b> 25 ampli 25 Vite  <b>400</b> Cr Tempo  <b>2 x 100r=30"</b> en 25 vite 25 lent  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>100</b> récup en 50 Cr 50 Choix  <b>TOTAL 3300</b>	<b>600</b> Palmes en 100 Cr 50 batt bras opposition  <b>6 x 100</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 4N</li> <li>- 1 en Cr 5T</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>500</b> Pull tempo  <b>4 x 50 r=15"</b> 25 Vite 25 récup  <b>500</b> Cr tempo  <b>2 x 100r=30"</b> 6 appuis sprint 6 appuis ampli  <b>500</b> Plaq tempo  <b>4 x 50 r=15"</b> 25 ampli 25 Vite  <b>500</b> Cr Tempo  <b>2 x 100r=30"</b> en 25 vite 25 lent  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>300</b> récup en 50 Cr 50 Choix <b>TOTAL 4300</b>	<b>400</b> en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspi)  <b>8 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 25 batt (-d'inspi) 25 Cr</li> <li>- 1 en CR ↗</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>9 x 100 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 VMA</li> <li>- 1 Ampli</li> </ul> <b>300</b> Pull en 75 5T 25 2T  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2200</b>	<b>400</b> en 50 Cr 50 éduc (3 appuis 2 inspi)  <b>2 x 200</b> en 50 CR 100 4N 50 Dos  <b>8 x 50</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 en 25 batt (-d'inspi) 25 Cr</li> <li>- 1 en CR ↗</li> </ul> <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>12 x 100 r=20"</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3 VMA</li> <li>- 1 Ampli</li> </ul> <b>200</b> Pull en 75 5T 25 2T  <hr style="border: 0.5px solid orange;"/> <b>200</b> récup au choix <b>TOTAL 2800</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> : Capacité VMA		<b>Intensité</b> : résistance (seuil)		<b>Intensité</b> : Mixte (capacité - puissance)	
<b>Thème technique</b> : Eau libre		<b>Thème technique</b> : Cr		<b>Thème technique</b> : 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
<b>800m</b> : 150 Cr / 50 Dos / 150 Cr / 50 Br / 150 Cr / 50 Dos / 150 Cr / 50 Pap  <b>3x200</b> : 50 Educ / 50 Cr ampli / 50 Educ / 50 Cr progressif  <b>800m</b> : <b>Tempo</b> : Relais par 2 ou 3 ( <b>Pull</b> au choix)  <b>Bloc à faire 4x :</b> <b>100 VMA r:20s</b> <b>50 VMA r:15s</b>  <b>800m</b> : <b>Tempo</b> : Relais par 2 ou 3 ( <b>Pull</b> au choix)  <b>100 recup au choix</b>  <b>TOTAL : 3700m</b>	<b>1000m</b> : 200 Cr / 50 Dos / 200 Cr / 50 Br / 200 Cr / 50 Dos / 200 Cr / 50 Pap  <b>4x250</b> : 50 Educ / 50 Cr ampli / 50 Educ / 50 Cr ampli / 50 Cr progressif  <b>1000m</b> : <b>Tempo</b> : Relais par 2 ou 3 ( <b>Pull</b> au choix)  <b>Bloc à faire 4x :</b> <b>100 VMA r:20s</b> <b>50 VMA r:15s</b>  <b>1000m</b> : <b>Tempo</b> : Relais par 2 ou 3 ( <b>Pull</b> au choix)  <b>400</b> : 50 Br / 150 Cr / 50 Dos / 150 Cr  <b>TOTAL : 5000m</b>	<b>300m cr</b>  <b>4x100m 4N</b> : (25m vite/100m)  <b>8x50m</b> : → 1 en pull respi 7ps → 1 en rattrapé  <b>6x50m</b> : → 1 en progressif → 1 en pap/dos  <b>100m Seuil R: 20"</b>  <b>200m Seuil R: 20"</b>  <b>300m Seuil R: 30"</b>  <b>200m Seuil R: 20"</b>  <b>100m Seuil R: 10"</b>  <b>100m récup au choix</b>  <b>TOTAL 2400m</b>	<b>300m cr</b>  <b>4x100m 4N</b> : (25m vite/100m)  <b>8x50m</b> : → 1 en pull respi 7ps → 1 en rattrapé  <b>6x50m</b> : → 1 en progressif → 1 en pap/dos  <b>3x100m Seuil R: 20"</b>  <b>200m Seuil R: 20"</b>  <b>300m Seuil R: 30"</b>  <b>200m Seuil R: 20"</b>  <b>3x100m Seuil R: 10"</b>  <b>200m récup au choix</b>  <b>TOTAL 3200m</b>	<b>300</b> en 100 Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos  <b>4 x 50</b> avec 5 inspi frontales  <b>2 x 100</b> Pull en 25 4T 25 2T  <hr/> <b>400</b> boué par groupe de 4  <b>4 x 50 r=20"</b> en 25 Vite 25 récup  <b>400</b> groupe de 4 relais par 50m  <b>4 x 50 r=20"</b> en 25 amplitude 25 vite  <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix <b>TOTAL 2200</b>	<b>300</b> en 100 Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos  <b>6 x 50</b> avec 5 inspi frontales  <b>3 x 100</b> Pull en 25 4T 25 2T  <hr/> <b>600</b> boué par groupe de 4  <b>4 x 50 r=20"</b> en 25 Vite 25 récup  <b>600</b> groupe de 4 relais par 50m  <b>4 x 50 r=20"</b> en 25 amplitude 25 vite  <hr/> <b>300</b> en 50 Cr 50 Choix <b>TOTAL 2800</b>