

SEMAINE 37 / ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h + 12h30-13h30 Stade Nautique (50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h30-13h30 Stade Nautique (50m) grp confirmé		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint		Intensité : EF + Sprint	
Thème technique : Crawl		Thème technique : Crawl		Thème technique : Crawl	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2 x 200 en 150 Cr 50 Choix	3 x 200 en 150 Cr 50 Choix		300 en 75 Cr 25 dos	6 x 100	9 x 100
6 x 50	8 x 50		3 x 100 en 50 Cr rattrapé 50 Cr	- 1 en Cr	- 1 en Cr
- 1 en Cr rattrapé	- 1 en Cr rattrapé		300 en 25 Br 75 Cr	- 1 en 25 Br 75 Cr	- 1 en 25 Br 75 Cr
- 1 en Cr 3 temps	- 1 en Cr 3 temps		3 x 100 en 25 BD 25 BG 50 Cr	- 1 en 75 Cr 25 dos	- 1 en 75 Cr 25 dos
4 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 dos	6 x 100 en 25 batt 50 Cr 25 dos			6 x 50	8 x 50
6 x 50	8 x 50			- 1 en 25BD 25 BG	- 1 en 25BD 25 BG
- 1 en 25 Bras D 25	- 1 en 25 Bras D 25		5 x 200 r=20" égalité d'appui	- 1 en Cr amplitude	- 1 en Cr amplitude
- Bras G	- Bras G		- 1, 3 et 5 en NC	3 x 300 Cr égalité d'appui	3 x 300 Cr égalité d'appui
- 1 en Cr 5 temps	- 1 en Cr 5 temps		- 2 et 4ème en pull	- 1et 3 en NC	- 1et 3 en NC
8 x 150 r=20" égalité d'appui	8 x 150 r=20"		8 x 50 r=15"	- 2ème en pull	- 2ème en pull
- 2 en pull	- 2 en pull		- 1 en 25 batt 25 Cr	4 x 50 en 15 sprint 35 Cr	6 x 50 en 15 sprint 35 Cr
- 2 en Cr	- 2 en Cr		- 1 en 15 sprint 35 récup		
6 x 50 en 15 sprint 35 amplitude	6 x 50 en 15 sprint 35 amplitude			200 récup au choix	200 récup au choix
			200 récup au choix	TOTAL 2200	TOTAL 2700
200 en 75 Cr 25 dos 2 bras	400 en 75 Cr 25 dos 2 bras		TOTAL 2800		
TOTAL 3100	TOTAL 3900				

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI Groupe Femme : 9h45-12h15 Cyclisme Rdv Parking Cour Koenig	SAMEDI Groupe Homme : 9h45-12h15 Cyclisme Rdv Parking Stade Nautique
<u>Thème de la séance</u> : Sortie par Groupe de niveau	<u>Thème de la séance</u> : Sortie par Groupe de niveau
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
SORTIE EN PELOTON PAR GROUPE DE NIVEAU	SORTIE EN PELOTON PAR GROUPE DE NIVEAU

SÉANCE COURSE À PIED

JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance :</u> Intensité libre
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 20' Footing
<u>Corps de séance :</u> - 5 x 4' r=1' intensité libre
<u>Récupération :</u> - 15' footing