

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 + 12h30-13h30 Stade Nautique (50m) Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : Endurance Fondamentale + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale + Sprint		Intensité : Endurance Fondamentale + Sprint	
Thème technique : Cr (Phases non nagées)		Thème technique : Cr (Phases non nagées)		Thème technique : Cr (Phases non nagées)	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 75 Cr 25 nage au choix	600 en 100 Cr 50 nage au choix	2 x 150 en 50 cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 Cr	4 x 150 en 50 cr 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 Cr	300 en 75 Cr 25 dos	300 en 75 Cr 25 dos
12 x 25 - 1 en jambe (coulée+++) - 1 en Crawl - d'inspi (coulée+++)	12 x 25 - 1 en battement (coulée+++) - 1 en Crawl - d'inspi (coulée+++)	12 x 50 coulée+++ - 1 en 25 Cr - d'inspi 25 dos - 1 en 25 batt 25 Cr	12 x 50 coulée+++ - 1 en 25 Cr - d'inspi 25 dos - 1 en 25 batt 25 Cr	3 x 100 (coulée+++) en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr 6 x 50 en 25 Cr - d'inspi (coulée+++) 25 dos	6 x 100 (coulée+++) en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr 6 x 50 en 25 Cr - d'inspi (coulée+++) 25 dos
2 x 200 en 25 bras D 25 bras G 100 Cr 3 temps 50 dos	3 x 200 en 25 bras D 25 bras G 100 Cr 3 temps 50 dos	400 en 100 2 temps 100 3 temps (Coulée +++)	600 en 100 2 temps 100 3 temps (Coulée +++)	300 Pull respi 3 temps	300 Pull respi 3 temps
400 Pull en 50 2 temps 50 5 temps	500 Pull en 50 2 temps 50 5 temps	<u>Bloc à faire 2 x :</u> - 300 Pull 3 temps - 3 x 100 r=15" Cr avec 2 ondulations/coulée - 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup	<u>Bloc à faire 2 x :</u> - 300 Pull 3 temps - 3 x 100 r=15" Cr avec 2 ondulations/coulée - 6 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup	4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup 300 Cr 2 ondulations / coulée	4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup 300 Cr 2 ondulations / coulée
8 x 50 r=15" - 1 en 15 sprint 35 amplitude - 1 en 25 Cr 25 dos	10 x 50 r=15" - 1 en 15 sprint 35 amplitude - 1 en 25 Cr 25 dos			4 x 50r=20" en 35 amplitude 15 sprint	4 x 50r=20" en 35 amplitude 15 sprint
4 x 100 r=15" en Cr 3 temps (Coulée + 2 ondulations)	5 x 100 r=15" en Cr 3 temps (Coulée + 2 ondulations)	200 en 50 Cr 50 choix	2 x 200 en 50 Cr 50 choix	2 x 100 en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos	4 x 100 en 25 batt 25 Cr 25 batt dos 25 dos
8 x 50 r=15" - 1 en 35 amplitude 15 sprint - 1 en Cr Br	10 x 50 r=15" - 1 en 35 amplitude 15 sprint - 1 en Cr Br	TOTAL 3000	TOTAL 4000	TOTAL 2100	TOTAL 2600
300 en 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 choix	400 en 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 choix				
TOTAL 3000	TOTAL 3900				

JEUDI		VENDREDI		SAMEDI	
Entraînement 6h30- 8h + 12h30-13h30 Stade Nautique (50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD (grp perfectionnement) Entraînement 12h30-13h30 Stade Nautique (50m) grp confirmé		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + sprint		Intensité : Endurance Fondamentale (EF) + sprint		Intensité : Endurance Fondamentale + Sprint	
Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : Cr (Phases non nagées)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
400 en 150 Cr 25 batt dos 25 dos 10 x 50 (coulée+++) - 25 batt 25 Cr - 1 en Cr 3 temps 2 x 200 amplitude avec 3 ondulations/coulée 9 x 100 r=20" (coulée+++) - 2 en pull 5 temps - 1 en Cr 6 x 50 r=20" (coulée+++) - 1 en 15 sprint 35 récup - 1 en 25 Cr 25 dos 300 en 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 Cr TOTAL 2800	600 en 150 Cr 25 batt dos 25 dos 12 x 50 (coulée+++) - 25 batt 25 Cr - 1 en Cr 3 temps 3 x 200 amplitude avec 3 ondulations/coulée 12 x 100 r=20" (coulée+++) - 2 en pull 5 temps - 1 en Cr 8 x 50 r=20" (coulée+++) - 1 en 15 sprint 35 récup - 1 en 25 Cr 25 dos 400 en 50 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 50 Cr TOTAL 3800	300 Cr 3 temps 4 x 50 Cr 3 ondulations/coulée 3 x 100 (coulée+++) en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr 4 x 50 3 ondulations /coulée - 1 en Cr - 1 en dos A faire 3 fois : - 200 pull 3 temps - 2 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup 200 en 50 Cr 50 dos 50 Cr 50 Br (coulée+++) TOTAL 2100	400 Cr 3 temps 4 x 50 Cr 3 ondulations/coulée 4 x 100 (coulée+++) en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr 4 x 50 3 ondulations /coulée - 1 en Cr - 1 en dos A faire 3 fois : - 200 pull 3 temps - 4 x 50 r=20" en 15 sprint 35 récup 2 x 200 en 50 Cr 50 dos 50 Cr 50 Br (coulée+++) TOTAL 2800	300 en 75 Cr 25 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 6 x 50 Coulée+++ - 1 en 25 batt 25 Cr - 1 25 Cr - d'inspi 25 dos 4 x 100 r=15" Cr 3 temps 2 ondulations / coulée 6 x 50 r=20" (coulée+++) en 15 sprint 35 récup 400 pull en 100 5 temps 100 2 temps 6 x 50 r=20" (coulée +++) avec 6 appuis en sprint au 25m 100 récup au choix TOTAL 2100	500 en 75 Cr 25 3 appuis Bras D 3 appuis Bras G 10 x 50 Coulée+++ - 1 en 25 batt 25 Cr - 1 25 Cr - d'inspi 25 dos 4 x 100 r=15" Cr 3 temps 2 ondulations / coulée 8 x 50 r=20" (coulée+++) en 15 sprint 35 récup 400 pull en 100 5 temps 100 2 temps 8 x 50 r=20" (coulée +++) avec 6 appuis en sprint au 25m 100 récup au choix TOTAL 2700

SÉANCE CYCLISME

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

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 : Fartlek Long	Thème de la séance : Fartlek Long	Thème de la séance : Fartlek court
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 10 x 2'(intensité libre) r=30" <u>Récupération :</u> - 15' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 10 x 2'(intensité libre) r=30" <u>Récupération :</u> - 15' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 10 x (40" - 20") + 10 x (20" - 40") - R = 4' <u>Récupération :</u> - 15' footing