

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 : EF + puissance (sprint)		Intensité : EF (amplitude + puissance (sprint)		Intensité : Progressif	
Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : Respiration		Thème technique : respiration	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
200 en 75 Cr 25 Dos 4 x 50 coulée +++ - 1 en 25 BD 25 Cr - 1 en 25 BG 25 Cr 200 en 75 Cr 25 Br 4 x 50 coulée +++ - 1 en Cr rattrapé - 1 en Cr 3T 8 x 100 r=10" - 4 en palmes 3ondul/coulée - 4 en NC en 25 Cr -d'inspi 75 Cr 600 Pull en 100 Cr 5T 50 2T 6 x 50r=15" - 2 en 15 sprint 35 récup - 1 en 25 Br 25 Dos 300 en 50 Cr 50 récup TOTAL 3200	300 en 75 Cr 25 Dos 6 x 50 coulée +++ - 1 en 25 BD 25 Cr - 1 en 25 BG 25 Cr 300 en 75 Cr 25 Br 6 x 50 coulée +++ - 1 en Cr rattrapé - 1 en Cr 3T 12 x 100 r=10" - 6 en palmes 3ondul/coulée - 6 en NC en 25 Cr -d'inspi 75 Cr 600 Pull en 100 Cr 5T 50 2T 12 x 50r=15" - 2 en 15 sprint 35 récup - 1 en 25 Br 25 Dos 400 en 50 Cr 50 récup TOTAL 4000	300 Cr avec 1ère coulée passive et 2ème coulée active 8 x 50 pas d'inspi au premier coup de bras - 1 en 25 racler doigts 25 Cr - 1 en 25 bras tendus 25 Cr - 2 crawl 5 temps 2 x 200 Cr culbutes 6 x 50 - 1 en 25 toupie 25 Cr - 1 en 25 Dos 25 Br Pyramide crawl EF r=10" : 100 Pull - 200 - 300 Pull - 200 - 100 Pull 8 x 50 r=15" - 1 en 25 sprint 25 dos - 1 en crawl 3 onduls/coulées 4 x 100 en 25 moins d'inspi 75 Cr TOTAL 3100	400 Cr avec 1ère coulée passive et 2ème coulée active 8 x 50 pas d'inspi au premier coup de bras - 1 en 25 racler doigts 25 Cr - 1 en 25 bras tendus 25 Cr - 2 crawl 5 temps 2 x 200 Cr culbutes 6 x 50 - 1 en 25 toupie 25 Cr - 1 en 25 Dos 25 Br Pyramide crawl EF r=10" : 100 Pull - 200 - 300 Pull - 400 - 300 Pull - 200 - 100 Pull 10 x 50 r=15" - 1 en 25 sprint 25 dos - 1 en crawl 3 onduls/coulées 4 x 100 en 25 moins d'inspi 75 Cr TOTAL 4000	400 75 Cr 25 batt bras opposition 8 x 50 - 1 en 2 nages au choix - 1 Cr inspiration brève 2 x 200 Pull 50 2T 50 5T (inspi brève-expiration prolongée) 2 x 150 r=30" en 50 Cr - d'inspi 50 cr / 50 Choix 6 x 100 r=20" Cr 2 lents 2 moyens 2 vites 200 en 50 CR 50 Choix TOTAL 2300	400 75 Cr 25 batt bras opposition 8 x 50 - 1 en 2 nages au choix - 1 Cr inspiration brève 2 x 200 Pull 50 2T 50 5T (inspi brève-expiration prolongée) 4 x 150 r=30" en 50 Cr - d'inspi 50 cr / 50 Choix 6 x 100 r=20" Cr 2 lents 2 moyens 2 vites 400 en 50 CR 50 Choix TOTAL 2800

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 : capacité + sprint		Intensité : EF amplitude + puissance (sprint)		Intensité : Progressif	
Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : Phases non nagées		Thème technique : respiration	
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 : Cr respi 3 tps 6x100 : 50 Cr / 25 jbs / 25 NC (br / dos / pap) 10x50 : Palmes : 1 en 25 ondul / 25 Cr 1 en 25 Batt / 25 Cr 4x200 : 1 en Tempo 1 en 15m sprint 85m recup 6x50 : 1 en 25 Br / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 4x100 : 90m tempo / 10m sprint 100 recup TOTAL : 3100m	400 : Cr respi 3 tps 6x100 : 50 Cr / 25 jbs / 25 NC (br / dos / pap) 12x50 : Palmes : 1 en 25 ondul / 25 Cr 1 en 25 Batt / 25 Cr 6x200 : 1 en Tempo 1 en 15m sprint 85m recup 8x50 : 1 en 25 Pap / 25 Cr 1 en 25 Dos / 25 Cr 6x100 : 90m tempo / 10m sprint 200 recup TOTAL : 4000m	2x200 Cr culbute à chaque virage 6x50 - 1 en 25 batts ventral 25 Cr - 1 en 25 batts dorsal 25 Dos 300 Pull en 50 respi 3T 50 respi 2T <u>Bloc 2x :</u> 3x100 Palmes (coulées ++) 4x50 - 1 en 15 sprint 35 récup - 1 en 35 récup 15 sprint 200 recup matos au choix TOTAL 2200	2x200 Cr culbute à chaque virage 6x50 - 1 en 25 batts ventral 25 Cr - 1 en 25 batts dorsal 25 Dos 400 Pull en Cr 50 3T 50 2T <u>Bloc 2x :</u> 4x100 Palmes (coulées ++) 6x50 - 1 en 15 sprint 35 récup - 1 en 35 récup 15 sprint 200 recup matos au choix TOTAL 2800	500 palmes 75 Cr 50 batt costal 6 x 50 - 1 5 appuis Cr/ 5 dos - Cr inspi brève 300 Pull respi 3T 4 x 50 r=15" - 1 en ↗ - 1 en 25 Br 25 dos 300 Pull ↗ par 100m 4 x 50 r=15" avec expi forcée sur fin de poussée 300 en 50 Cr ampli 50 Cr ↗ 200 75 CR 25 choix TOTAL 2300	500 palmes 75 Cr 50 batt costal 10 x 50 - 1 5 appuis Cr/ 5 dos - Cr inspi brève 300 Pull respi 3T 6 x 50 r=15" - 1 en ↗ - 1 en 25 Br 25 dos 300 Pull ↗ par 100m 6 x 50 r=15" avec expi forcée sur fin de poussée 300 en 50 Cr ampli 50 Cr ↗ 300 75 CR 25 choix TOTAL 2800

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 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 avec différents groupes de niveau	Sortie en peloton avec différents groupes de niveau

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 court	Thème de la séance : Fartlek court	Thème de la séance : Fartlek long
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
<u>Échauffement :</u> - 20' footing - 10' gammes <u>Corps de séance :</u> - 8x1' r:30s - 4' footing - 8x30s r:1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing - 10' gammes <u>Corps de séance :</u> - 8x1' r:30s - 4' footing - 8x30s r:1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 4 x 6' r=1'30" <u>Récupération :</u> - 15' footing