

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 : Intensité progressive		Intensité : Mixte → capacité et puissance (sprint)		Intensité : EF (amplitude) + sprint	
Thème technique : Brasse/Dos		Thème technique : Corps projectile (alignement, placement tête, roulis, battements)		Thème technique : Brasse/Dos	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
200 Cr 3T	300 Cr 3T	200 75 Cr 25 dos	2x200 75 Cr 25 dos	2 x 200	2 x 200
4 x 50	6 x 50	6x50	8x50	- 1 75 Cr 25 jbs de Br	- 1 75 Cr 25 jbs de Br
- 1 25 batt dos 25 Cr	- 1 25 batt dos 25 Cr	- 1 en éduc	- 1 en éduc	- 1 75 Cr 25 batt dos	- 1 75 Cr 25 batt dos
- 1 en 25 dos 25 Cr	- 1 en 25 dos 25 Cr	- 1 en Cr	- 1 en Cr		
200 Cr 50 2T 50 4T	300 Cr 50 2T 50 4T	200 roulis des épaules ++	2x200 roulis des épaules ++	8 x 50 en 25 éduc 25 Nc	8 x 50 en 25 éduc 25 Nc
4 x 50	6 x 50	8x50 Palmes batts éduc	12x50 Palmes batts éduc	- 2 en Br	- 2 en Br
- 1 en 25 2 jambes de	- 1 en 25 2 jambes de	- 1 en batt toupie	- 1 en batt toupie	- 2 en Dos	- 2 en Dos
Br pour 1 bras de Br	Br pour 1 bras de Br	- 1 en sous-marin	- 1 en sous-marin		
25 Cr	25 Cr	- 2 en Cr	- 2 en Cr		
- 1 en 25 br (coulée	- 1 en 25 br (coulée				
brasse) 25 Cr	brasse) 25 Cr				
300 en 2 x (25 Br 50 Cr 25 Dos 50 Cr)	300 en 2 x (25 Br 50 Cr 25 Dos 50 Cr)	<u>Bloc 2x :</u>	<u>Bloc 2x :</u>	2 x 100 en 75 Cr ampli 25 Cr ↗	4 x 100 en 75 Cr ampli 25 Cr ↗
		400 (2x 100 EF / 100 tempo)	400 (2x 100 EF / 100 tempo)	3 x 200 Cr ampli max	4 x 200 Cr ampli max
				- 1 en Nc	- 1 en Nc
9 x 100 r=15"	12 x 100 r=15"	200	200	- 1 en pull	- 1 en pull
- 2 en pull amplitude	- 2 en pull amplitude	4x100 avec les 10 premiers et les 10 derniers m vite	4x100 avec les 10 premiers et les 10 derniers m vite	6 x 50 Cr avec ↘ du nbr de cycle à chaque 50m	10 x 50 Cr avec ↘ du nbr de cycle à chaque 50m
- 1 en Cr ↗	- 1 en Cr ↗				
500 4 x (75 Cr ↗ 25 dos 25 Br)	500 4 x (75 Cr ↗ 25 dos 25 Br)			200 50 dos 2 bras 50 choix	300 50 dos 2 bras 50 choix
6 x 50 r=10"	8 x 50 r=10"	300 en (50 Cr / 25 dos à 2 bras / 25 dos)	300 en (50 Cr / 25 dos à 2 bras / 25 dos)	TOTAL 2100	TOTAL 2800
- 1 en 25 Cr ↗ 25 dos	- 1 en 25 Cr ↗ 25 dos	TOTAL : 3400	TOTAL : 4100		
- 1 en 25 Br amplitude 25 Cr	- 1 en 25 Br amplitude 25 Cr				
200 récup au choix	400 récup au choix				
TOTAL 3000	TOTAL 4000				

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 : Progressif		Intensité : Mixte → capacité et puissance (sprint)		Intensité : EF (amplitude) + sprint	
Thème technique : Corps projectile (alignement, placement tête, roulis, battements)		Thème technique : Corps projectile (alignement, placement tête, roulis, battements)		Thème technique : Corps projectile (alignement, placement tête, roulis, battements)	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
2x200 : 75 Cr / 25 par nage (Br / Dos)	3x200 : 75 Cr / 25 par nage (Br / Dos / Pap)	300 (50 Cr / 25 batts en alternant les faces)	300 (50 Cr / 25 batts en alternant les faces)	600 Palmes 50 Cr 50 batt bras en opposition	600 Palmes 50 Cr 50 batt bras en opposition
4x100 : 25 Batt costal / 25 Cr / 25 educ (1 en 3mvt 2 inspi, 1 en Cr polo) / 25 Cr	6x100 : 25 Batt costal / 25 Cr / 25 educ (1 en 3mvt 2 inspi, 1 en Cr polo) / 25 Cr	12x50 Pull - 3 pull aux cuisses - 3 pull aux genoux - 3 pull aux chevilles - 3 pull aux cuisses	12x50 Pull - 3 pull aux cuisses - 3 pull aux genoux - 3 pull aux chevilles - 3 pull aux cuisses	6 x 50 - 25 pomme magique 25 Cr - 25 tête immergé 25 Cr	6 x 50 - 25 pomme magique 25 Cr - 25 tête immergé 25 Cr
600 : Palmes : 25 Batt BLDC / 25 Dos / 100 Cr	600 : Palmes : 25 Batt BLDC / 25 Dos / 100 Cr	300 tempo	300 tempo	3 x 100 50 3 appuis Cr/Dos 50 Cr	3 x 100 50 3 appuis Cr/Dos 50 Cr
2x400 : 1 en NC / 1 en PULL 100m progressif / 100m recup	2x500 : 1 en NC / 1 en PULL 100m progressif / 100m recup	100 Pull EF	100 Pull EF	Bloc à effectuer avec égalité de cycle r=15"	Bloc à effectuer avec égalité de cycle r=15"
2x200 : 1 en NC / 1 en PULL 50 lent / 50 moyen / 50 vite	2x300 : 1 en NC / 1 en PULL 50 lent / 50 moyen / 50 vite	2x150 tempo	2x150 tempo	50-100- 2 x 200-100-50	50-100-200-300-200-100-50
2x100 : 50 Vite / 50 lent	3x100 : 50 Vite / 50 lent	100 Pull EF	100 Pull EF	300 Pull avec 6 appuis sprint/coulée	400 Pull avec 6 appuis sprint/coulée
4x50 : 1 en 25m sprint / 25m recup 1 en 25 Br / 25 Dos	6x50 : 1 en 25m sprint / 25m recup 1 en 25 Br / 25 Dos	8x50 (15 sprint / 35 récup) avec 4 en départ au mur et 4 départ arrêté - 1 Cr - 1 autre nage	3x100 tempo 100 Pull EF 8x50 (15 sprint / 35 récup) avec 4 en départ au mur et 4 départ arrêté - 1 Cr - 1 autre nage	100 récup au choix	200 récup au choix
200 recup	200 recup	100 récup	100 récup	TOTAL 2300	TOTAL 2800
TOTAL : 3200m	TOTAL : 4200m	TOTAL : 2200	TOTAL : 2600		

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>
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Sortie en peloton	Sortie en peloton

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Héлитas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Héлитas
<u>Thème de la séance</u> : Capacité tempo	<u>Thème de la séance</u> : Capacité tempo	<u>Thème de la séance</u> :
<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> - 8x3' r:1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 8x3' r:1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 25' footing <u>Corps de séance :</u> - 8 x 45" / 15" - R=3' - 8 x 30" / 30" - R=3' - 8 x 15" / 45" <u>Récupération :</u> - 10' footing de récup