

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 (amplitude) + sprint		Intensité : Progressive		Intensité : Mixte (capacité - sprint)	
Thème technique : Corps projectile		Thème technique : Br et dos		Thème technique : Corps projectile	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
300 en 50 Cr 25 dos 25 Br 6 x 50 en 25 batt 25 Cr 3 x 100 25 Cr 50 3 appuis CR/Dos 25 dos 300 en en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr Bloc à effectuer avec régularité de cycle/50m : - 4 x 50 r=10" - 4 x 100 r=15" - 200 r=20" - 4 x 100 r=15" - 4 x 50 r=10" 4 x 100r=20" Pull en 25 vite 50 amplitude 25 vite 200 récup au choix TOTAL 3200	300 en 50 Cr 25 dos 25 Br 6 x 50 en 25 batt 25 Cr 3 x 100 25 Cr 50 3 appuis CR/Dos 25 dos 300 en en 25 Bras D 25 Bras G 50 Cr Bloc à effectuer avec régularité de cycle/50m : - 4 x 50 r=10" - 4 x 100 r=15" - 4 X 200 r=20" - 4 x 100 r=15" - 4 x 50 r=10" 4 x 100r=20" Pull en 25 vite 50 amplitude 25 vite 400 récup au choix TOTAL 4000	400 Cr culbutes 4x150 (50 jbs / 50 éduc / 50 NC) - 2 en dos - 2 en br 9x100 - 2 en Cr bien nagé - 1 en (50 progressif / 50 dégressif) 400 Pull Cr pas d'inspi au premier coup de bras 6x50 - 1 en Cr progressif - 1 en (25 br / 25 dos) 6x50 - 2 dos - 2 br - 2 cr 3x100 négatif (2ème 50 plus rapide que le 1er) 200 récup TOTAL : 3400	400 Cr culbutes 4x150 (50 jbs / 50 éduc / 50 NC) - 2 en dos - 2 en br 12x100 - 2 en Cr bien nagé - 1 en (50 progressif / 50 dégressif) 400 Pull Cr pas d'inspi au premier coup de bras 6x50 - 1 en Cr progressif - 1 en (25 br / 25 dos) 4x100 Cr progressif 6x50 - 2 dos - 2 br - 2 cr 3x100 négatif (2ème 50 plus rapide que le 1er) 300 récup	2 x 200 en 50 Cr 25 BrasD 25 BrasG 50 Cr 50 batt 4 x 100 en 50 éduc 50 Cr 2 x 150 en 50 batt ventral 50 batt dorsal 50 Cr Bloc à faire 2 fois : - 200 tempo - 4 x 50 en 25 sprint 25 récup - 100 au choix 200 50 Br 50 Cr 50 Dos 50 Cr TOTAL 2300	2 x 200 en 50 Cr 25 BrasD 25 BrasG 50 Cr 50 batt 4 x 100 en 50 éduc 50 Cr 2 x 150 en 50 batt ventral 50 batt dorsal 50 Cr Bloc à faire 3 fois : - 200 tempo - 4 x 50 en 25 sprint 25 récup - 100 au choix 200 50 Br 50 Cr 50 Dos 50 Cr TOTAL 2800

			TOTAL : 4200		
--	--	--	--------------	--	--

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)	
<u>Intensité</u> : EF + Sprint		<u>Intensité</u> : Progressive		<u>Intensité</u> : Mixte (capacité - sprint)	
<u>Thème technique</u> : Placement de la tête		<u>Thème technique</u> : Corps projectile		<u>Thème technique</u> : Br / Dos	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé

2x300 : 200 Cr / 100 4N 8x50 : 1 en 25 Cr polo / 25 Cr 1 en 25 batt Costal / 25 Cr 1 en 25 Br / 25 Dos 4x100 : Palmes : 25 Batt BLDC / 25 3 mvt 2 inspi / 50 Cr 4x50 : 10m sprint / 40m recup (+5m sprint à chaque 50) 6x200 : 1 en PULL / 1 en NC r:20s (bien placé son inspi) 4x50 : 25m sprint / 40m recup (-5m sprint à chaque 50) 200 recup TOTAL : 3200m	2x300 : 200 Cr / 100 4N 12x50 : 1 en 25 Cr polo / 25 Cr 1 en 25 batt Costal / 25 Cr 1 en 25 Pap / 25 Dos 4x150 : Palmes : 25 Batt BLDC / 25 3 mvt 2 inspi / 100 Cr 4x50 : 10m sprint / 40m recup (+5m sprint à chaque 50) 8x200 : 1 en PULL / 1 en NC r:20s (bien placé son inspi) 4x50 : 25m sprint / 40m recup (-5m sprint à chaque 50) 200 recup TOTAL : 4000m	400 Palmes (150 Cr / 50 batts) 12x50 - 1 en grand-chien - 1 en Cr - 1 en double appui - 1 en Cr 6x100 - 2 en Pull bien nagé - 1 en progressif 100 récup 300 (50 lent / 50 moyen / 50 vite) 300 récup TOTAL : 2200	600 Palmes (150 Cr / 50 batts) 12x50 - 1 en grand-chien - 1 en Cr - 1 en double appui - 1 en Cr 8x100 - 1 en Pull - 1 en progressif - 1 en Pull - 1 en dégressif 100 récup 300 (50 lent / 50 moyen / 50 vite) 200 récup TOTAL : 2600	200 Cr 3 T 4 x 50 en 25 éduc Br (2 jambes pour 1 bras) 25 Br 200 Cr 3T 4 x 50 en 25 dos 25 dos 2 bras 400 Pull Tempo avec 5 appuis sprint / coulée 200 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos 400 tempo avec 5 appuis sprint / coulée 4 x 50 - 1 25 Sprint 25 Br - 1 25 sprint 25 dos 200 récup au choix TOTAL 2200	200 Cr 3 T 4 x 50 en 25 éduc Br (2 jambes pour 1 bras) 25 Br 200 Cr 3T 4 x 50 en 25 dos 25 dos 2 bras 200 en 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos 400 Pull Tempo avec 5 appuis sprint / coulée 200 50 Cr 50 Br 50 Cr 50 Dos 400 tempo avec 5 appuis sprint / coulée 4 x 50 - 1 25 Sprint 25 Br - 1 25 sprint 25 dos 400 récup au choix TOTAL 2600
--	---	--	---	--	--

SÉANCE CYCLISME

SAMEDI	SAMEDI
Groupe Femme : 9h45-12h15 Cyclisme Rdv Parking Cour Koenig	Groupe Homme : 9h45-12h15 Cyclisme Rdv Parking Stade Nautique

Thème de la séance : Peloton	Thème de la séance : Peloton
<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>	<u>CONTENU DE LA SÉANCE</u>
Séance en peloton avec groupes de niveau	Séance en peloton avec 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
<u>Thème de la séance :</u> Fractionné court	<u>Thème de la séance :</u> Fractionné court	<u>Thème de la séance :</u> Fractionné long

CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
<u>Échauffement :</u> - 20' footing - 10' gammes <u>Corps de séance :</u> - 6x20/40 - 2' recup - 6x40/20 - 2' recup - 6x20/40 <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing - 10' gammes <u>Corps de séance :</u> - 6x20/40 - 2' recup - 6x40/20 - 2' recup - 6x20/40 <u>Récupération :</u> - 10' footing	<u>Échauffement :</u> - 25' footing <u>Corps de séance :</u> - 5' r=1' + 10' r=2' + 5' r=1' <u>Récupération :</u> - 15' footing