

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 : Test 400m		Intensité : Test 400m		Intensité : Test 400m	
Thème technique : Préparation au test		Thème technique : Préparation au test		Thème technique : Préparation au test	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
4 x 150 50Cr 25 dos 50Cr 25 br 6 x 100 - 1 25 BD 25BG 50Cr - 1 en Cr 5 temps 6 x 50 - 1 25 batt 25 Cr - 1 Cr ↗ - 1 en 25 Br 25 Dos TEST 400m 200 récup au choix 4 x 200 - 1 pull respi 3T - 1 25 Vite 75 ampli 200 en 25 batt 50 Cr 25 choix TOTAL 3100	4 x 150 50Cr 25 dos 50Cr 25 br 6 x 100 - 1 25 BD 25BG 50Cr - 1 en Cr 5 temps 12 x 50 - 1 25 batt 25 Cr - 1 Cr ↗ - 1 en 25 Br 25 Dos TEST 400m 200 récup au choix 4 x 300 - 1 pull respi 3T - 1 25 Vite 75 ampli 400 en 25 batt 50 Cr 25 choix TOTAL 4000	2x300 (75 Cr / 25 jbs / 75 Cr / 25 éduc / 75 Cr / 25 NC) - 1 en dos - 1 en br 8x50 - 1 en (25 BD / 25 cr) - 1 en (25 BG / 25 cr) - 2 en cr 4x100 Pull - 1 en (50 2T / 50 4T) - 1 en (50 3T / 50 5T) 6x50 - 1 en cr progressif - 1 en cr amplitude 200 Au Choix TEST 400 200 (50 cr / 50 dos à 2 bras) 2x200 (50 inspi progressive / 150 cr) - 1 en Pull - 1 en NC 200 récup	2x300 (75 Cr / 25 jbs / 75 Cr / 25 éduc / 75 Cr / 25 NC) - 1 en dos - 1 en br 2x200 (50 cr / 100 4N / 50 dos) 8x50 - 1 en (25 BD / 25 cr) - 1 en (25 BG / 25 cr) - 2 en cr 4x100 Pull - 1 en (50 2T / 50 4T) - 1 en (50 3T / 50 5T) 6x50 - 1 en cr progressif - 1 en cr amplitude 200 Au Choix TEST 400 200 (50 cr / 50 dos à 2 bras) 4x200 (50 inspi progressive / 150 cr) - 1 en Pull - 1 en NC 300 récup	4 x 100 1 en Cr / 1 en Dos / 1 en Cr / 1 en Br 300 Pull en 50 5T 50 2T 3 x 100 25batt sprint 75Cr ampli 6 x 50 1 lent 1 moyen 1 vite TEST 400m 200 50 choix 50 batt dorsale 300 Palmes en récup TOTAL 2200	6 x 100 1 en Cr / 1 en Dos / 1 en Cr / 1 en Br / 1 en Cr / 1 en 4n 300 Pull en 50 5T 50 2T 4 x 100 25batt sprint 75Cr ampli 6 x 50 1 lent 1 moyen 1 vite TEST 400m 2 x 200 50 choix 50 batt dorsale 300 Palmes en récup TOTAL 2700

		TOTAL 3100	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)	
<u>Intensité</u> : Test 400m		<u>Intensité</u> : Test 400m		<u>Intensité</u> : Test 400m	
<u>Thème technique</u> : Préparation au test		<u>Thème technique</u> : Préparation au test		<u>Thème technique</u> : Préparation au test	
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 8x50 : Pull : 1 en 25m progressif / 25 recup 1 en 25m dégressif / 25m recup 4x100 : 50 Educ / 25 vite / 25 EF 200m choix TEST 400m 200m recup 2x300 : Palmes : 100m batt planche / 200m respi 2/3/5/7 par 50m 4x50 : 25m vite / 25m recup 200 recup TOTAL : 3000m	400 : Cr 4x100 : 4N 8x50 : Pull : 1 en 25m progressif / 25 recup 1 en 25m dégressif / 25m recup 4x100 : 50 Educ / 25 vite / 25 EF 200m choix TEST 400m 200m recup 2x500 : Palmes : 100m batt planche / 300m respi 3/5/7 par 100m / 100 4N 4x50 : 25m vite / 25m recup 200 recup TOTAL : 3800m	300 Palmes (100 cr / 50 dos) 4x100 - 1 en (25 BD / 25 BG / 50 NC) - 1 en (50 2T / 50 3T) 6x50 - 1 en 25 batts / 25 cr - 1 en cr progressif 200 AC TEST 400m 200 récup 8x50 Pull - 1 en 3T - 1 en 5T - 1 en moins d'inspi possible 100 récup TOTAL 2300	300 Palmes (100 cr / 50 dos) 4x100 - 1 en (25 BD / 25 BG / 50 NC) - 1 en (50 2T / 50 3T) 6x50 - 1 en 25 batts / 25 cr - 1 en cr progressif 200 AC TEST 400m 200 récup 12x50 Pull - 1 en 3T - 1 en 5T - 1 en moins d'inspi possible 200 récup TOTAL 2600	2 x 300 - 1 en 100 Cr 50 dos - 1 en 100 Cr 50 Br 2 x 100 25batt costal 75Cr ampli 6 x 50 - 1 en Cr ↗ - 1 en Cr 3T TEST 400m 200 récup au choix 4 x 100 Pull en 50 Cr ampli 50 Cr ↗ 200 récup choix TOTAL 2300	2 x 300 - 1 en 100 Cr 50 dos - 1 en 100 Cr 50 Br 4 x 100 25batt costal 75Cr ampli 8 x 50 - 1 en Cr ↗ - 1 en Cr 3T TEST 400m 200 récup au choix 5 x 100 Pull en 50 Cr ampli 50 Cr ↗ 300 récup 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

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>	<u>Thème de la séance :</u>	<u>Thème de la séance :</u>

CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE	CONTENU DE LA SÉANCE
TEST VMA SUR PISTE : 6' (Demi Cooper)	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 8 / 6 / 4 / 2 r:1' - 6x20s r:1' <u>Récupération :</u> - 10' footing	TEST VMA SUR PISTE avec bande sonore et plots (Vameval)