

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 : Mixte (Capacité - Sprint)		Intensité : EF (amplitude) + sprint		Intensité : Intensité progressive	
Thème technique : Cr - Respiration		Thème technique : Cr - Coulées		Thème technique : Cr - Respiration	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
600 en 75 Cr 25 Choix 3 x 100 avec 5 appuis Cr (expiration) 2 appuis dos (inspiration) 6 x 50 - 1 en 7T - 1 en 2T	600 en 75 Cr 25 Choix 3 x 100 avec 5 appuis Cr (expiration) 2 appuis dos (inspiration) 6 x 50 - 1 en 7T - 1 en 2T	500 Cr 3T 10 x 50 r=5" Palmes Cr avec coulée +++ 6 x 50 Cr avec \ du nbr de cycle par 50m 4 x 100 en 50 fréquence 50 amplitude 5 x 200 Cr avec égalité de cycle par 50m 6 x 50 r=30" en 15 sprint 20 récup 15 sprint 200 récup au choix TOTAL 3200	500 Cr 3T 10 x 50 r=5" Palmes Cr avec coulée +++ 5 x 100 - le 1,3 et 5 en 4N - le 2 et 4 en Cr 6 x 50 Cr avec \ du nbr de cycle par 50m 6 x 100 en 50 fréquence 50 amplitude 6 x 200 Cr avec égalité de cycle par 50m 6 x 50 r=30" en 15 sprint 20 récup 15 sprint 300 récup au choix TOTAL 4200	2 x 200 100Cr 50 Br 50 4N 4 x 100 en 50 3T 50 7T 200 en 50 Cr ampli 50 Cr ↗ 4 x 100 Cr 1 lent 1 vite 200 récup au choix 6 x 50 1 lent 1 moyen 1 vite 200 Pull en 50 Cr 5T 50 Dos TOTAL 2100	3 x 200 100Cr 50 Br 50 4N 4 x 100 en 50 3T 50 7T 300 en 50 Cr ampli 50 Cr ↗ 6 x 100 Cr 1 lent 1 moyen 1 vite 200 récup au choix 6 x 50 1 lent 1 moyen 1 vite 200 Pull en 50 Cr 5T 50 Dos TOTAL 2600
300 Pull tempo(50 5T 50 2T) 6 x 50 Pull en 15 sprint 35 récup 300 Tempo (50 3T 50 2T) 6 x 50 en 35 amplitude 15 sprint 300 en 15 sprint 85 tempo - 1 en pull - 1 en NC 400 en 50 Cr 7T 50 Choix TOTAL 3100	2 x 300 Pull tempo(50 5T 50 2T) 6 x 50 Pull en 15 sprint 35 récup 2 x 300 Tempo (50 3T 50 2T) 6 x 50 en 35 amplitude 15 sprint 2 x 300 en 15 sprint 85 tempo - 1 en pull - 1 en NC 400 en 50 Cr 7T 50 Choix TOTAL 4000				

JEUDI		VENDREDI	
Entraînement 6h30- 8h + 12h30-13h30 Stade Nautique (50m) Entraînement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 12h15-13h15 Piscine GDD (grp perfectionnement et confirmé)	
Intensité : Mixte (Capacité - Sprint)		Intensité : EF (amplitude) + sprint	
Thème technique : Cr - Respiration		Thème technique : Cr - Coulées	
CONTENU DE LA SÉANCE		CONTENU DE LA SÉANCE	
Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé	Groupe Perfectionnement	Groupe Confirmé
3x200 : 150 Cr / 25 jbs / 25 NC	4x200 : 150 Cr / 25 jbs / 25 NC	400 en 75 Cr 25 batt costal	400 en 75 Cr 25 batt costal
4x150 : 50 educ 3mvt 2 inspi / 100 Cr respi 3-6 tps	4x150 : 50 educ 3mvt 2 inspi / 100 Cr respi 3-6 tps	4 x 100 Palmes avec 3 ondulations / coulée	4 x 100 Palmes avec 3 ondulations / coulée
2x200 : Plaquettes : 25 Batt costal / 25 bras tendus / 150 Cr	3x200 : Plaquettes : 25 Batt costal / 25 bras tendus / 150 Cr	8 x 50 - 1 Cr avec coulée +++ - 1 en Br / Dos	8 x 50 - 1 Cr avec coulée +++ - 1 en Br / Dos
Bloc à faire 2x : 1 en PULL 1 en NC	Bloc à faire 2x : 1 en PULL 1 en NC	4 x 150 Cr avec égalité d'appuis par longueur. - 1 en pull - 1 en NC	6 x 150 Cr avec égalité d'appuis par longueur. - 1 en pull - 2 en NC
2x300 : Tempo 2x50 : 20m sprint / 30m recup	2x400 : Tempo 4x50 : 20m sprint / 30m recup	12 x 25 - 1 vite - 1 lent	12 x 25 - 1 vite - 1 lent
200 recup	200 recup	200 en 75 Cr 25 choix	400 en 75 Cr 25 choix
TOTAL : 3200m	TOTAL : 4200m	TOTAL 2300	TOTAL 2800

SÉANCE COURSE À PIED

LUNDI GROUPE FEMME 18h45-20h Piste GDD	MARDI 18h30-19h45 Rdv Stade Hélitas	JEUDI 19h00-20h30 Rdv Stade Hélitas
Thème de la séance : Travail mixte	Thème de la séance : Mixte	Thème de la séance : progressif
<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> - 8' tempo R=1' - 8 x 35" VMA/25" récup R=1' - 2 x 4' tempo+ R=1' <u>Récupération :</u> - 15' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 8' tempo R=1' - 8 x 35" VMA/25" récup R=1' - 2 x 4' tempo+ R=1' <u>Récupération :</u> - 15' footing	<u>Échauffement :</u> - 20' footing <u>Corps de séance :</u> - 4 x 6' (5' tempo + 1' Seuil) r=1' <u>Récupération :</u> - 15' footing