SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTES

SÉANCE NATATION

LUNDI		MARDI		MERCREDI	
Entraînement 6h30- 8h Stade Nautique (bassin 25m) Entrainement 21h- 22h Stade Nautique (bassin 25m)		Entraînement 6h30-8h + 12h30-13h30 Stade Nautique (50m) Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)		Entrainement 12h15-13h15 Piscine GDD Entraînement 20h- 21h Stade Nautique (bassin 50m)	
Intensité : Ef + Puissance (sprint)		**Intensité** : Ef + Puissance (sprint)		**Intensité** : Ef + puissance (sprint)	
Thème technique : Phases non nagées		**Thème technique** : Br / Dos		**Thème technique** : cr (respiration)	
Groupe Perfectionnement	**Groupe Confirmé**	**Groupe Perfectionnement**	**Groupe Confirmé**	**Groupe Perfectionnement**	**Groupe Confirmé**
4 x 150 en 100 Cr 25 Br 25 Dos **12 x 50 Palmes** - 1 25 batt Ventral 25 batt dos (coulée+++) - 1 Cr (2 ondul/Coulée) **300** en 25 BD 25 BG 100 Cr Bloc à faire 2 fois : - **200** Pull respi 3t - **2 x 100** avec 2 ondul/coulée - **4 x 50** en 15 sprint 35 récup **200** en 25 batt costal 75 Cr **2 x 150** en 50 dos 50 Br 50 Cr **TOTAL 3200**	**4 x 150** en 100 Cr 25 Br 25 Dos **12 x 50 Palmes** - 1 25 batt Ventral 25 batt dos (coulée+++) - 1 Cr (2 ondul/Coulée) **300** en 25 BD 25 BG 100 Cr Bloc à faire 2 fois : - **300** Pull respi 3t - **3 x 100** avec 2 ondul/coulée - **6 x 50** en 15 sprint 35 récup **400** en 25 batt costal 75 Cr **2 x 150** en 50 dos 50 Br 50 Cr **TOTAL 4000**	**600** 100Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos **8 x 50** - 1 25 éduc Br 25 Br - 1 25 éduc Dos 25 Dos - 2 en Cr 5t **4 x 100** - 1 en 25 Br 75 Cr - 1 en 75 Cr 25 dos **3 x 200** Pull en 50 2T 50 7T **300** 100 Cr 50 5 appuis Cr/dos **6 x 100** Palmes 75 Cr 25 Vite **400** 50 Cr 50 Dos 50 Cr 50 Br **TOTAL 3300**	**600** 100Cr 50 Br 100 Cr 50 Dos **12 x 50** - 1 25 éduc Br 25 Br - 1 25 éduc Dos 25 Dos - 2 en Cr 5t **6 x 100** - 1 en 25 Br 75 Cr - 1 en 75 Cr 25 dos **3 x 200** Pull en 50 2T 50 7T **600** 100 Cr 50 5 appuis Cr/dos **6 x 100** Palmes 75 Cr 25 Vite **400** 50 Cr 50 Dos 50 Cr 50 Br **TOTAL 4000**	**4 x 150** 50Cr 25BD 25BG 50Cr **6 x 50** Cr avec inspiration brève **3 x 100** en 25 7T 25 2T **4 x 200** - 1 en pull - 1 15 sprint 35 récup **300** 100 Cr 50 Dos 100 Cr 50 Br **TOTAL 2300**	**4 x 150** 50Cr 25BD 25BG 50Cr **6 x 50** Cr avec inspiration brève **3 x 100** en 25 7T 25 2T **6 x 200** - 1 en pull - 1 15 sprint 35 récup **300** 100 Cr 50 Dos 100 Cr 50 Br **TOTAL 2700**

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) Entrainement 12h30-13h30 Stade Nautique (50m) grp confirmé		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : EF + Sprint		**Intensité** : Ef + Puissance (sprint)		**Intensité** : Ef + puissance (sprint)	
Thème technique : Respiration		**Thème technique** : Br / Dos		**Thème technique** : Phases non nagées	
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 : Cr avec 100 Cr /50 Cr rattrapé **4x100 :** 50 Cr expiration sur le dernier coup de bras / 50 Cr expiration dès le 1er cp de bras **6x100 : Palmes :** 50 Educ / 50 Cr 1er educ : 3mvt 2 inspi 2ème educ : 1 respi frontale 2 respi latérale **2x100 : 4N** **6x50 :** 20m sprint / 30m recup **4x100 : Plaquettes :** 25 Batt costal / 75 Cr amplitude **2x200 :** 15m sprint / amplitude / 15m sprint **100 recup** **TOTAL : 3000m**	**2x300 :** Cr avec 100 Cr /50 Cr rattrapé **4x100 :** 50 Cr expiration sur le dernier coup de bras / 50 Cr expiration dès le 1er cp de bras **6x100 : Palmes :** 50 Educ / 50 Cr 1er educ : 3mvt 2 inspi 2ème educ : 1 respi frontale 2 respi latérale **3x200 :** 100 4N / 50 Cr 5tps / 50 Cr 7 tps **6x50 :** 20m sprint / 30m recup **6x100 : Plaquettes :** 25 Batt costal / 75 Cr amplitude **4x200 :** 15m sprint / amplitude / 15m sprint **100 recup** **TOTAL : 4000m**	**300** en 100 Cr 50 Dos **300** en 100 Cr 50 Br **3x100** 50 3 appuis BD BG 50 Cr Bloc à faire 2 fois : - **200** Pull - **2 x 100** Cr ↗ - **4 x 50** 15 sprint 35 récup **200** récup au choix **TOTAL 2300**	**300** en 100 Cr 50 Dos **300** en 100 Cr 50 Br **3x100** 50 3 appuis BD BG 50 Cr Bloc à faire 2 fois : - **2 x 200** Pull - **2 x 100** Cr ↗ - **4 x 50** 15 sprint 35 récup **300** récup au choix **TOTAL 2800**	**4 x 150** 50 Cr 50 Cr/Dos par 5 appuis 50 Cr **12 x 50** Palmes - 1 en 25 ondul (coulée+++) 25Cr - 1 en 25 batt (coulée +++) 25 Cr **4 x 300** - 1 en Pull en 100 Cr 50 Cr ↗ - 1 en Cr en 15 sprint 85 amplitude **2 x 150** 50 Cr 50 dos 2 bras 50 Cr **TOTAL 2700**	**4 x 150** 50 Cr 50 Cr/Dos par 5 appuis 50 Cr **12 x 50** Palmes - 1 en 25 ondul (coulée+++) 25Cr - 1 en 25 batt (coulée +++) 25 Cr **4 x 300** - 1 en Pull en 100 Cr 50 Cr ↗ - 1 en Cr en 15 sprint 85 amplitude **2 x 150** 50 Cr 50 dos 2 bras 50 Cr **TOTAL 2700**

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 : Travail danseuse / assis en bosse	**Thème de la séance :** Sortie Peloton
CONTENU DE LA SÉANCE	**CONTENU DE LA SÉANCE**
- 50’ échauffement - 4 à 6x le Val de Maizet avec alternance de danseuse et de travail assis - 40’ recup	SORTIE PELOTON

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 : Mixte (tempo + puissance)	**Thème de la séance :** Mixte (tempo + puissance)	**Thème de la séance :** Puissance (VMA)
CONTENU DE LA SÉANCE	**CONTENU DE LA SÉANCE**	**CONTENU DE LA SÉANCE**
Échauffement : - 20’ footing **Corps de séance :** - 4x4' tempo r:1' - 4x la première partie de la cavée vite r:redescente en marchant **Récupération :** - 10’ footing	**Échauffement :** - 20’ footing **Corps de séance :** - 4x4' tempo r:1' - 4x la première partie de la cavée vite r:redescente en marchant **Récupération :** - 10’ footing	**Échauffement :** - 40’ footing + gammes + accélérations **Corps de séance :** VMA 14 et - : - 2 x 8 x 200 VMA 15 à 17 : - 2 x 9 x 200 VMA 18 et + : - 2 x 10 x 200 - r = temps d’effort et R=800m **Récupération :** - 10’ footing de récup