SEMAINE D'ENTRAÎNEMENTS ADULTE

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)		FÉRIÉ PAS DE SÉANCE	
Intensité : Mixte (capacité - Sprint)		**Intensité** : EF (amplitude) + Sprint		**Intensité** :	
Thème technique : Cr - Respiration		**Thème technique** : Cr phases non nagées		**Thème technique** :	
Groupe Perfectionnement	**Groupe Confirmé**	**Groupe Perfectionnement**	**Groupe Confirmé**		
400 50Cr 25 batt Costal 25choix **8 x 50** - 1 en Cr inspi brève - 1 en 25 Br 25 dos **4 x 100** - 1 en respi 5T - 1 respi 25 7T 25 2T --- **400** en 20 sprint 30 dos 50 Cr **4 x 150** tempo r=15'' - 2 en pull respi 3t - 2 NC respi au choix **8 x 50** - 1 20 sprint 30 récup - 1 au choix **2 x 200** tempo r=15'' avec 15m sprint au début et à la fin du 200m - 1 en pull - 1 en NC --- **200** récup au choix **TOTAL 3200**	**400** 50Cr 25 batt Costal 25choix **8 x 50** - 1 en Cr inspi brève - 1 en 25 Br 25 dos **4 x 100** - 1 en respi 5T - 1 respi 25 7T 25 2T --- **400** en 20 sprint 30 dos 50 Cr **8 x 150** tempo r=15'' - 2 en pull respi 3t - 2 NC respi au choix **8 x 50** - 1 20 sprint 30 récup - 1 au choix **4 x 200** tempo r=15'' avec 15m sprint au début et à la fin du 200m - 1 en pull - 1 en NC --- **200** récup au choix **TOTAL 4200**	**400 Palmes** (100 cr / 50 batts dorsal roulis épaules / 50 dos) **8x50** - 2 pull aux cuisses - 2 pull aux genoux - 2 pull aux chevilles - 2 en NC **4x100** (25 batts / 50 cr EF / 25 pogressif) --- **3x200** (150 EF / 50 tempo) - 1 pull - 1 pull et plaq - NC **100 récup** au choix **6x100** (25 progressif / 50 EF / 25 dégressif) **100 récup** au choix **8x50** - 3 en **pull** - 1 en tempo nage au choix --- **200 récup** au choix **TOTAL 3200**	**400 Palmes** (100 cr / 50 batts dorsal roulis épaules / 50 dos) **8x50** - 2 pull aux cuisses - 2 pull aux genoux - 2 pull aux chevilles - 2 en NC **4x100** (25 batts / 50 cr EF / 25 pogressif) --- **6x200** (150 EF / 50 tempo) - 1 pull - 1 pull et plaq - NC **100 récup** au choix **6x100** (25 progressif / 50 EF / 25 dégressif) **100 récup** au choix **12x50** - 3 en **pull** - 1 en tempo nage au choix --- **200 récup** au choix **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) Entrainement 12h30-13h30 Stade Nautique (50m) grp confirmé		Entraînement 8h- 9h Stade Nautique (bassin de 50m)	
Intensité : Mixte (capacité - Sprint)		**Intensité** : EF(amplitude) + sprint		**Intensité** : Puissance (vitesse)	
Thème technique : Cr - Phases non nagées		**Thème technique** : Phases non nagées		**Thème technique** : 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**
500 : Cr **2x150 :** 100 4N / 50 Cr **6x100 : Palmes :** 1 en Cr / 1 en Dos 25 ondul V-D / 25 NC / 25 Batt V-D / 25 NC **3x100 :** 50 Cr progressif / 50 Cr amplitude **8x100 : Tempo :** Matériel au choix D:1'40 **6x50 :** 35m EF / 15m sprint **4x100 : Tempo :** NC D:1'40 **100 recup** **TOTAL : 3300m**	**500 :** Cr **2x250 :** 100 4N / 50 Cr / 100 4N **6x100 : Palmes :** 1 en Cr / 1 en Dos 25 ondul V-D / 25 NC / 25 Batt V-D / 25 NC **2x200 :** 50 Cr progressif / 100 Cr recup / 50 Cr degressif **12x100 : Tempo :** Matériel au choix D:1'40 **6x50 :** 35m EF / 15m sprint **8x100 : Tempo :** NC D:1'40 **100 recup** **TOTAL : 4400m**	**200** (50 cr / 50 dos) **8x50** - 1 en petit chien - 1 en NC - 1 en grand chien - 1 en NC **8x50 Palmes** batts - 1 lent - 1 vite --- **200** (75 EF / 25 vite) **3x100** (25 br coulée + / 75 cr) **200** (75 EF / 25 vite) **3x100** (25 dos coulée + / 75 cr) --- **200 Palmes récup** avec coulées ++ **TOTAL 2200**	**400** (50 cr / 50 dos) **8x50** - 1 en petit chien - 1 en NC - 1 en grand chien - 1 en NC **8x50 Palmes** batts - 1 lent - 1 vite --- **250** (75 EF / 50 vite) **3x100** (25 br coulée + / 75 cr) **250** (75 EF / 50 vite) **3x100** (25 dos coulée + / 75 cr) --- **400 Palmes récup** avec coulées ++ **TOTAL 2700**	**200** en 50Cr 25 BD 25 BG **4 x 50** - 1 25 éduc Br 25Br - 1 25 batt dos 25 dos **300** 50 Br 100 Cr 50 dos 100 Cr **2 x 100** en 25 batt 75 Cr↗ --- **6 x 50 Pull** r=15" - 1 en 25 Vite 25 lent - 1 en 25 lent 25 vte - 1 en amplitude **300** 50 Br 100Cr **6 x 50 r=15"** - 1 en 25 Vite 25 lent - 1 en 25 lent 25 vte - 1 en amplitude **300** 100 Cr 50 Dos --- **100** en 50 Cr 50 Choix **TOTAL 2200**	**300** en 50Cr 25 BD 25 BG **6 x 50** - 1 25 éduc Br 25Br - 1 25 batt dos 25 dos **300** 50 Br 100 Cr 50 dos 100 Cr **3 x 100** en 25 batt 75 Cr↗ --- **6 x 50 Pull** r=15" - 1 en 25 Vite 25 lent - 1 en 25 lent 25 vte - 1 en amplitude **300** 50 Br 100Cr **6 x 50 r=15"** - 1 en 25 Vite 25 lent - 1 en 25 lent 25 vte - 1 en amplitude **300** 100 Cr 50 Dos --- **3 x 100** en 50 Cr 50 Choix **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 de bosse	**Thème de la séance :** Travail de bosse
CONTENU DE LA SÉANCE	**CONTENU DE LA SÉANCE**
Sortie en bosse avec quelques bosses appuyées	Défi “côte de Brieux”

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 : VMA	**Thème de la séance :** VMA	**Thème de la séance :**
CONTENU DE LA SÉANCE	**CONTENU DE LA SÉANCE**	**CONTENU DE LA SÉANCE**
Échauffement : - 20’ footing - 10’ gammes **Corps de séance :** A 100% de VMA - 10x30/30 - 3' recup - 8x30/25 - 3' recup - 6x30/20 **Récupération :** - 10’ recup	**Échauffement :** - 20’ footing - 10’ gammes **Corps de séance :** A 100% de VMA - 10x30/30 - 3' recup - 8x30/25 - 3' recup - 6x30/20 **Récupération :** - 10’ recup	AG DU CLUB DONC PAS DE SÉANCE DE CAP