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 : Puissance (vitesse)		**Intensité** : capacité / puissance		**Intensité** : Puissance (vitesse)	
Thème technique : Br / Dos		**Thème technique** : respiration Cr		**Thème technique** : Br / Dos	
Groupe Perfectionnement	**Groupe Confirmé**	**Groupe Perfectionnement**	**Groupe Confirmé**	**Groupe Perfectionnement**	**Groupe Confirmé**
200 en 50 Cr 25 BD 25 BG **4 x 50** Br en 25 éduc (2 jbs pour 1 cycle de bras) 25 Br **200** en 75 Cr 25 Br **4 x 50** en 25 batt dos 25 dos **200** en 75 Cr 25 dos **4 x 75** r=20'' Crawl ↗ **400 Pull** en 50 5t 50 2t **6 x 50r=20''** 25Cr Vite 25 récup dos **400** palmes en 25 batt costal 25 Cr **6 x 50r=20''** en 25 Br amplitude 25 Cr Vite **400** Pull en 3t **200** récup choix **TOTAL 3300**	**200** en 50 Cr 25 BD 25 BG **4 x 50** Br en 25 éduc (2 jbs pour 1 cycle de bras) 25 Br **200** en 75 Cr 25 Br **4 x 50** en 25 batt dos 25 dos **200** en 75 Cr 25 dos **4 x 75** r=20'' Crawl ↗ **400 Pull** en 50 5t 50 2t **6 x 50r=20''** 25Cr Vite 25 récup dos **400** palmes en 25 batt costal 25 Cr **6 x 50r=20''** en 25 Br amplitude 25 Cr Vite **400** Pull en 3t **6 x 50r=20''** - 1 en Cr vite - 1 en Cr amplitude **400** Palmes en 50 Cr 50 Dos **300** récup choix **TOTAL 4100**	**400** crawl **4x100** - 1 en éducs 4N - 1 en 4N **300** (50 3 mvts Cr-3 mvts Dos / 50 EF) **4x100 Palmes** (50 3 mvts-2 inspis / 50 EF) **3x200 Pull / Plaq** - 1 en EF - 1 en tempo - 1 en seuil **100 récup** **4x50** - 1 en 10m sprint - 1 en 15m sprint - 1 en 20m sprint - 1 en 25m sprint **100 récup** **4x100** Cr avec virages+coulées+RDN vite **400** (50 2T / 50 3T / 50 4T / 50 5T) **TOTAL 3300**	**400** crawl **6x100** - 1 en éducs 4N - 1 en 4N **300** (50 3 mvts Cr-3 mvts Dos / 50 EF) **4x100 Palmes** (50 3 mvts-2 inspis / 50 EF) **3x200 Pull / Plaq** - 1 en EF - 1 en tempo - 1 en seuil **100 récup** **8x50** - 1 en 10m sprint - 1 en 15m sprint - 1 en 20m sprint - 1 en 25m sprint **100 récup** **3x200** pareil mais en NC **4x100** Cr avec virages+coulées+RDN vite **400** (50 2T / 50 3T / 50 4T / 50 5T) **TOTAL 4300**	**2 x 200** en 100 Cr 100 Pull **6 x 50** - 1 en 25 batt dos 25 dos rattrapé - 1 en 25 jb de Br 25 Br **4 x 100** palmes en 25 cr ↗ 75 amplitude **6 x 50** r=20'' en 15 sprint 35 récup **200** au choix **6 x 50** r=20'' en 35 amplitude 15 sprint **200** récup **TOTAL 2100**	**3 x 200** en 100 Cr 100 Pull **8 x 50** - 1 en 25 batt dos 25 dos rattrapé - 1 en 25 jb de Br 25 Br **4 x 100** palmes en 25 cr ↗ 75 amplitude **8 x 50** r=20'' en 15 sprint 35 récup **200** au choix **8 x 50** r=20'' en 35 amplitude 15 sprint **200** récup **TOTAL 2600**

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 : Vitesse		**Intensité** : capacité / puissance		**Intensité** : Ef (amplitude) + sprint	
Thème technique : Br / Dos		**Thème technique** : respiration Cr		**Thème technique** : respiration Cr	
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 : 1 en 75 Cr / 25 Br 1 en 75 Cr / 25 Dos **3x100 :** 50 Educ Br / 50 Cr **3x100 :** 4N **3x100 :** 50 Educ Dos / 50 Dos **2x200 : Pull Plaquettes : =** coup de bras **4x100 :** 50 Vite / 50 Recup **100 Batt planche** **12x50 :** 1 en vite 1 en 25 Br / 25 Dos 1 en - cp de bras **100 recup** **TOTAL : 3100m**	**2x300 :** 1 en 75 Cr / 25 Br 1 en 75 Cr / 25 Dos **4x100 :** 50 Educ Br / 50 Cr **4x100 :** 4N **4x100 :** 50 Educ Dos / 50 Dos **3x200 : Pull Plaquettes : =** coup de bras **6x100 :** 50 Vite / 50 Recup **200 Batt planche** **12x50 :** 1 en vite 1 en 25 Br / 25 Dos 1 en - cp de bras **200 recup** **TOTAL : 4000m**	**300 Palmes** (75 Cr / 25 jbs AC) **4x100** - 1 en 25 cr polo / 75 cr - 1 en 5 inspis frontales par 50m **6x50** - 1 en 25 sprint / 25 récup - 1 en cr amplitude **4x100 Pull** tempo avec 6 appuis vite au début de chaque 50 **6x50** - 1 en 25 récup / 25 sprint - 1 en amplitude **4x100 Plaq** tempo **100 récup** **TOTAL 2200**	**300 Palmes** (75 Cr / 25 jbs AC) **4x100** - 1 en 25 cr polo / 75 cr - 1 en 5 inspis frontales par 50m **200** (50 porgressif / 50 EF) **6x50** - 1 en 25 sprint / 25 récup - 1 en cr amplitude **4x100 Pull** tempo avec 6 appuis vite au début de chaque 50 **8x50** - 1 en 25 récup / 25 sprint - 1 en amplitude **6x100 Plaq** tempo **100 récup** **TOTAL 2700**	**300** en 50Cr 50 3BD 3BG **6 x 50r=30"** Cr avec moins d'inspi possible **300** en 25 Br 75 Cr **6 x 50** Cr 3T avec inspi brève **6 x 100** r=15'' égalité d'appuis par 50m **6 x 50r=30"** en 15 sprint 20 récup 15 sprint **100** récup choix **TOTAL 2300**	**300** en 50Cr 50 3BD 3BG **6 x 50r=30"** Cr avec moins d'inspi possible **300** en 25 Br 75 Cr **6 x 50** Cr 3T avec inspi brève **10 x 100** r=15'' égalité d'appuis par 50m **6 x 50r=30"** en 15 sprint 20 récup 15 sprint **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 : Travail de force	**Thème de la séance :** Travail de Force
CONTENU DE LA SÉANCE	**CONTENU DE LA SÉANCE**
Travail de force dans la côte de Fresney le Puceux	Sortie EF avec bosses montées en Force (50-60rpm)

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 : Résistance (Seuil)	**Thème de la séance :** Résistance (Seuil)	**Thème de la séance :** Puissance (VMA)
CONTENU DE LA SÉANCE	**CONTENU DE LA SÉANCE**	**CONTENU DE LA SÉANCE**
Échauffement : - 20’ footing **Corps de séance :** - 2x4' tempo (75% de VMA) r:1’ - 8x1'30 (95% de VMA max) r:1’ **Récupération :** - 10’ footing	**Échauffement :** - 20’ footing **Corps de séance :** - 2x4' tempo (75% de VMA) r:1’ - 8x1'30 (95% de VMA max) r:1’ **Récupération :** - 10’ footing	**Échauffement :** - 45’ footing + gammes + accélérations **Corps de séance :** Vma 14 et - : - 2 x 6 x 300 VMA 15 à 17 : - 2 x 7 x 300 VMA 18 et + : - 2 x 8 x 300 **Récupération :** - 10’ footing