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 (travail amplitude) + sprint		**Intensité** : puissance		**Intensité** : Mixte (Tempo - Sprint)	
Thème technique : Corps projectile		**Thème technique** : pap / dos		**Thème technique** : Pap / Dos	
Groupe Perfectionnement	**Groupe Confirmé**	**Groupe Perfectionnement**	**Groupe Confirmé**	**Groupe Perfectionnement**	**Groupe Confirmé**
300 au choix **3 x 100** Palmes en 75 battement toupie (ventral/dorsal) 25 Cr **6 x 50** Palmes - 1 en 25 ondul moins d'inspi 25 dos - 1 en 25 battement ventral avec coulée +++ 25 Cr **300** 25 Cr progressif 75 Cr amplitude --- Bloc à faire 2 fois : - **4 x 150 Cr r=15"** avec égalité d'appuis par 25m - **4 x 50 r=15"** en 15 sprint 35 récup --- **400** au choix **TOTAL 3200**	**400** au choix **4 x 100** Palmes en 75 battement toupie (ventral/dorsal) 25 Cr **8 x 50** Palmes - 1 en 25 ondul moins d'inspi 25 dos - 1 en 25 battement ventral avec coulée +++ 25 Cr **400** 25 Cr progressif 75 Cr amplitude --- Bloc à faire 2 fois : - **6 x 150 Cr r=15"** avec égalité d'appuis par 25m - **4 x 50 r=15"** en 15 sprint 35 récup --- **400** au choix **TOTAL 4200**	**2x200** (150 cr / 50 dos) **6x50 Palmes** pap - 1 en onduls - 1 en éduc - 1 en NC **2x150** (25 trajet aquatique / 50 cr x2) **6x50** dos (idem que le pap mais sans les palmes) --- **8x50** - 1 en inspi progressive - 1 en 15 sprint / 35 récup **4x100 plaq** EF **8x50** - 1 en 25 pap / 25 dos - 1 en cr vite **200 récup** AC **4x100** départ-virage-arrivée vite --- **400 récup** matos AC **TOTAL = 3500m**	**2x200** (150 cr / 50 dos) **6x50 Palmes** pap - 1 en onduls - 1 en éduc - 1 en NC **2x150** (25 trajet aquatique / 50 cr x2) **6x50** dos (idem que le pap mais sans les palmes) **4x100** 4N - 1 avec le pap vite - 1 avec le dos vite --- **8x50** - 1 en inspi progressive - 1 en 15 sprint / 35 récup **6x100 plaq** EF **8x50** - 1 en 25 pap / 25 dos - 1 en cr vite **200 récup** AC **4x100** départ-virage-arrivée vite --- **400 récup** matos AC **TOTAL = 4100m**	**400** en 75 Cr 25 batt dos 75 Cr 25 dos **8 x 50** Palmes - 1 en 25 ondul 25 Cr - 1 en 25 pap 25 dos --- **4 x 100r=15"** Pull tempo **4 x 50 r=30"** en 15 sprint 20 récup 15 sprint **4 x 100r=15"** Tempo **4 x 50r=30"** Pull en 15 sprint 20 récup 15 sprint --- **300** en 50 Cr 50 Dos **TOTAL 2300**	**400** en 75 Cr 25 batt dos 75 Cr 25 dos **8 x 50** Palmes - 1 en 25 ondul 25 Cr - 1 en 25 pap 25 dos --- **4 x 150r=15"** Pull tempo **4 x 50 r=30"** en 15 sprint 20 récup 15 sprint **4 x 150r=15"** Tempo **4 x 50r=30"** Pull en 15 sprint 20 récup 15 sprint --- **300** en 50 Cr 50 Dos **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** : puissance		**Intensité** : Mixte (Tempo - sprint)	
Thème technique : Prise d'appui / retour aérien		**Thème technique** : br / dos		**Thème technique** : Propulsion	
CONTENU DE LA SÉANCE		**CONTENU DE LA SÉANCE**		**CONTENU DE LA SÉANCE**	
Groupe Perfectionnement	**Groupe Confirmé**	**Groupe Perfectionnement**	**Groupe Confirmé**	**Groupe Perfectionnement**	**Groupe Confirmé**
2x200 : 75 Cr 2/ 25 jbs / 75 Cr / 25 NC 1 en Br / 1 en Dos **6x100 :** 50 Educ / 50 Cr 1er educ : godilles avant + mvt 2ème educ : éclaboussure + retour doigts sur l'eau **2x300 : Palmes :** 20m sprint / 80m recup **4x100 :** 25 Dos / 25 Cr / 25 retour aérien le + lent / 25 Cr **4x100 :** 1 en 25m sprint / 75m recup 1 en 4N **4x150 : Pull :** 50 grand chien / 100 Cr = coups de bras **200 recup** **TOTAL : 3200m**	**3x200 :** 75 Cr 2/ 25 jbs / 75 Cr / 25 NC 1 en Br / 1 en Dos / 1 en Pap **6x100 :** 50 Educ / 50 Cr 1er educ : godilles avant + mvt 2ème educ : éclaboussure + retour doigts sur l'eau **2x400 : Palmes :** 20m sprint / 80m recup **4x100 :** 25 Pap / 25 Cr / 25 retour aérien le + lent / 25 Cr **8x100 :** 1 en 25m sprint / 75m recup 1 en 4N **4x150 : Pull :** 50 grand chien / 100 Cr = coups de bras **200 recup** **TOTAL : 4000m**	**400** (75 cr / 25 batts dorsal) **6x50** (25 éducs / 25 NC) - 1 en dos - 1 en br **3x100 Pull** (25 godilles / 50 NC / 25 progressif) _____ **2x200** (150 EF / 50 vite) **200 récup** (50 cr / 25 br / 25 dos) **4x100** (25 vite / 75 EF) _____ **200 récup** 3 nages (cr - br - dos) **TOTAL = 2200m**	**400** (75 cr / 25 batts dorsal) **8x50** (25 éducs / 25 NC) - 1 en dos - 1 en br **4x100 Pull** (25 godilles / 50 NC / 25 progressif) _____ **3x200** (150 EF / 50 vite) **200 récup** (50 cr / 25 br / 25 dos) **6x100** (25 vite / 75 EF) _____ **200 récup** 3 nages (cr - br - dos) **TOTAL = 2800m**	**300** en 75 Cr 25 batt costal **6 x 50** - 1 25 grd Chien 25 Cr - 1 25 petit Chien 25 Cr **3 x 100** en 25 poings fermés 75 Cr amplitude _____ **2 x 200 r=20"** plaquette amplitude **4 x 50** avec 8 appuis sprint après la coulée **2 x 200** Pull Tempo **4 x 50** avec 8 appuis sprint au 25 m _____ **100** récup choix **TOTAL 2200**	**300** en 75 Cr 25 batt costal **6 x 50** - 1 25 grd Chien 25 Cr - 1 25 petit Chien 25 Cr **3 x 100** en 25 poings fermés 75 Cr amplitude _____ **3 x 200 r=20"** plaquette amplitude **6 x 50** avec 8 appuis sprint après la coulée **3 x 200** Pull Tempo **6 x 50** avec 8 appuis sprint au 25 m _____ **100** 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 : Changement de rythme	**Thème de la séance :** Travail spé dans boucle
CONTENU DE LA SÉANCE	**CONTENU DE LA SÉANCE**
Dans la bosse de Ouffières, alternance de rythme	Travail spécifique dans une boucle avec bosse

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 : Côtes	**Thème de la séance :** Côtes	**Thème de la séance :**Résistance (Seuil)
CONTENU DE LA SÉANCE	**CONTENU DE LA SÉANCE**	**CONTENU DE LA SÉANCE**
Échauffement : - 20’ footing **Corps de séance :** - Bloc à faire 5 à 7x - 1ère partie de la cavée en tempo - 2ème partie de la cavée enchaînée en + vite - R : footing lent jusqu'en bas **Récupération :** - 10’ footing	**Échauffement :** - 20’ footing **Corps de séance :** - Bloc à faire 5 à 7x - 1ère partie de la cavée en tempo - 2ème partie de la cavée enchaînée en + vite - R : footing lent jusqu'en bas **Récupération :** - 10’ footing	**Échauffement :** - 45’ footing + Gammes + accélérations **Corps de séance :** VMA 14 et - : - 8 x 600 VMA 15 à 17 : - 9 x 600 VMA 18 et + : - 10 x 600 avec r= 200m EF **Récupération :** - 10’ footing