

Semaine GTV 11 Octobre 2021 Adulte

	VELO	Course à Pied
Lundi		
Mardi		Footing en endurance 45min
Mercredi		Séance Encadrée
Jeudi	Séance Home Trainer => 10min échauffement progressif 3 X (4min à 80 trs + 1min sans les mains + 3min à 70 trs + 1min sans les mains + 2min à 60 trs + 1min sans les mains + 1min à 50 trs + 2min vélocité récup) 5 à 10min retour au calme	
Vendredi		Footing en endurance 45min
Samedi	2h00 en endurance	
Dimanche		

Séance Natation :

	Echauffement	Séance	Retour au calme
Séance 1	500m reverse	8 x 50m (25m bras G + 25m nc / 25m bras D + 25m nc) récup 15 sec 2 x 200m pull respi 5 4 x 100m palme (25 jb + 25m nc) récup 10 sec 6 x 100m (25 rattrapé cuisse + 25m nc / 25 point fermé + 25m nc) récup 15 sec 2 X 200m pull respi 5-7	300m crawl dos par 25m + 200m crawl brasse par 50m 100m au choix
Séance 2	900m (25 jb + 75m nc + 25 brasse + 75m nc + 25m dos + 75m nc)	12 x 100m récup 15 sec (1 4 nages / pull amplitude / 1 25 fréquence + 25m nc / 50m 4 nages + 50m nc) récup 10 sec 2 x 400m palme (50m jambe dos + 150m nc) récup 15 sec 8 x 50m (25 godille + 25m nc / amplitude max) récup 10 sec	200m au choix
Séance 3	400m nc 300m crawl dos 200m crawl brasse 100m crawl papillon	4 x 150m (50m 4 nages + 50m respi 5 + 50m respi 3) récup 15 sec 4 x 200m (pull respi 5 / pull élastique respi 3 / plaquette / pull plaquette) récup 20 sec 4 x 100m (25m frôler l'eau + 25m nc) 4 x 50m (25 vite + 25m souple)	300m retour au calme
Séance 4	2 X 400m (25 dos 25 nc 25 brasse 25 nc 25 papillon 25 nc 25 Water polo 25 nc)	6 x 200m récup 15 sec (nc / palme / palme plaque) 6 x 50m (25m point fermé + 25m nc) récup 10 sec 2 x 300m (50m jambe + 100m nc) récup 15 sec 4 x 50m (25 godille + 25m nc) 2 x 200m pull respi 5-7	200m souple