



# ENTRAINEMENTS DECEMBRE 2020

E : échauffement (15 à 20 minutes footing)  
 Ed : Educatifs ( 15 à 20 minutes)  
 R : Récupération entre les séries  
 r : Récupération entre les répétitions  
 RAC: retour au calme après séance (15 minutes marche ou footing)

	<b>Lundi 21H30</b> Villefontaine PPG 21h à 21h30	<b>Mardi</b> Stade Isle D'Abeau CAP	<b>Mercredi 21h00</b> Bourgoin-Jallieu	<b>Jeudi</b>	<b>Vendredi 21h00</b> L'Isle d'Abeau	<b>Samedi 07h30</b> Villefontaine	<b>Dimanche 9h00</b> Parking gare IDA
SEMAINE 51 Du 14 au 20 déc		Séance annulée		E + Ed + 2 séries de 8 à 12 x 30s-30s 105 % VMA avec R 2,30', + RAC			Challenge API TRI
SEMAINE 52 Du 21 au 27 déc		<b>18h30-19h30</b> E + Ed + 10 x 500 mètres, r' 1', VMA 90 % + RAC		E + Ed + Travail en escalier sur 30 minutes + RAC			
SEMAINE 53 Du 28 au 31 déc		<b>18h30-19h30</b> RELAIS DE NOEL		Footing long (1h à 01h30) à 70 % VMA			
	<b>BONNES FETES DE FIN D'ANNEE</b>						



Entraînements proposés et encadrés par le club



Entraînements en autonomie et/ou organisés par le biais du forum sur le site internet du club. Conformément aux articles 15 et 23 du règlement intérieur, ces séances relèvent de la responsabilité individuelle des participants. Il en va de même des entraînements proposés par L'Appart Fitness.