




ENTRAINEMENTS OCTOBRE 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)

	Lundi 21H30 Villefontaine PPG de 21h à 21h30	Mardi 19h15 Isle D'Abeau	Mercredi 21h00 Bourgoin- Jallieu	Jeudi	Vendredi 21h00 L'Isle d'Abeau	Samedi 07h30 Villefontaine	Dimanche 8h30
Semaine 41 du 5/10 au 11/10	Natation Travail appuis / respiration (variant rythme +distance)	E + Ed 2x1000 r'1.30 3x800 r'1.30 1x600 intensité90 à 95 % VMA RAC	Natation la coulée / le corps projectile	E + Ed 12 x 300 r 1' VMA 100% RAC Api Biking Appart fitness 19H00	Natation	Natation	Sortie Vélo
Semaine 42 Du 12/10 au 17/10	Natation Travail complet (alignement coordination)	E+ Ed séance de cotes RAC	Natation la flottaison	Footing 1h 70 à 75 % VMA Api Biking Appart fitness 19H00	Natation Travail appuis / respiration (variant rythme +distance)	Natation	Sortie Vélo
Semaine 43 Du 18/10 au 25/10	Semaine de Vacances scolaires le planning vous sera envoyé dans un deuxième temps						
Semaine 44 Du 25/10 au 1/11							

 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.