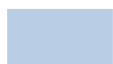





ENTRAÎNEMENTS OCTOBRE 2020

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 20H00-21h30 Villefontaine	Mardi 19h15 Isle D'Abeau	Mercredi 20h00 21h30 Bourgoin- Jallieu	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche 8h30
Semaine 43 Du 18/10 au 25/10	Natation	E+Ed 12 min 10 min 8 min r'2'30 marche RAC	Natation	E+Ed 3x6 diagonales progressives r' footing largeur 3' entre les blocs Api Biking Appart fitness 19H00	Repos	Repos	Sortie Vélo
Semaine 44 Du 25/10 au 1/11	Natation	E+Ed Séance escaliers RAC	Natation	E+Ed 6x800 r' 1'30 Vma 90 % RAC Api Biking Appart fitness 19H00	Repos	Repos	Sortie Vélo

 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.