



# ENTRAINEMENTS

## JANVIER 2021

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> natation Villefontaine PPG 21h à 21h30	<b>Mardi</b> <b>CAP EN</b> <b>AUTONOMIE</b>	<b>Mercredi 21h00</b> Natation Bourgoin-Jallieu	<b>Jeudi 18h15-19h30</b> <b>CAP</b> Stade IDA	<b>Vendredi 21h00</b> Natation L'Isle d'Abeau	<b>Samedi 07h30</b> natation Villefontaine	<b>Dimanche 9h30</b> <b>VELO</b> Parking gare IDA
SEMAINE 1 Du 4 au 10 janv	Annulé	E + Ed 10X300 r50'' + RAC	Annulé	E + Ed 2X12'(30''/30'') R3' + RAC	Annulé	Annulé	Travail de force
SEMAINE 2 Du 11 au 17 janv	Annulé	E + Ed 30' escaliers + RAC	Annulé	E + Ed 3000m r4' / 2000 r3' / 1000 + RAC	Annulé	Annulé	Objectif : Puissance
SEMAINE 3 Du 18 au 24 janv	Annulé	E + Ed 30' travail en côte + RAC	Annulé	E + Ed 3x8' r2' + RAC	Annulé	Annulé	Objectif : Force
SEMAINE 4 Du 25 au 31 janv	Annulé	E + Ed 20X100 r30'' + RAC	Annulé	E + Ed 6'r3' / 5'r2'30 / 4'r2' / 3'r1'30 / 2' r1' / 1' r30'' + RAC	Annulé	Annulé	Test PMA durant la séance sur 5'



Pour le vélo : voir le contenu des séances dans le document joint