



ENTRAINEMENTS

FEVRIER 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)

	Lundi 21H30 natation Villefontaine PPG 21h à 21h30	Mardi PPG en VISIO	Mercredi 16h-17h15 CAP Stade IDA	séance CAP en autonomie	Vendredi 21h00 Natation L'Isle d'Abeau	Samedi 9h30-11h CAP Stade IDA	Dimanche 9h30 VELO Parking gare IDA
SEMAINE 6 Du 8 au 14 Février	Annulé	PPG 19h à 20h	Séance coachée par Sergio	E + Ed + 2 x 15' de côtes, r 3' + RAC	Annulé	E + Ed + 4 x 6' au seuil, r 2' + RAC	Travail de résistance
SEMAINE 7 Du 15 au 21 Février	Annulé	PPG 19h à 20h	Séance coachée par Sergio	Footing récupération 60 minutes max	Annulé	E + Ed + 2 x 12'(20/40) R 3'+ RAC	Objectif : Puissance et force
SEMAINE 8 Du 22 au 28 Février	Annulé	PPG 19h à 20h	Séance coachée par Sergio	E + Ed + 10 x 400 m, r 1' + RAC	Annulé	E + Ed + 3 x 2000 à 85-90% VMA+RAC	Objectif : puissance
	Annulé	PPG 19h à 20h			Annulé		



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