



ENTRAINEMENTS

MARS 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 9 Du 1 au 7 mars	Annulé	PPG 19h à 20h	Travail de vitesse (Séance coachée par Steph)	Footing 50 min + 6 x 100 m rapide	Annulé	E + Ed + 10 x 500 r 1' à 90 à 95% VMA+ RAC	Travail puissance (mains en bas du cintre ou prolongateurs)
SEMAINE 10 Du 8 au 14 mars	Annulé	PPG 19h à 20h	Séance coachée par Sergio	E + Ed + 2 x 15' de cotes , r 3' + RAC	Annulé	API CHALLENGE AIGUEBELETTE 10H à 13H	Objectif : endurance
SEMAINE 11 Du 15 au 21 mars	Annulé	PPG 19h à 20h	Séance coachée par Sergio	Footing récupération 60 min max ; allure 70 % VMA	Annulé	E + Ed + 2x3000 à 85-90 % VMA, r' 4'+ RAC	Objectif : vitesse
SEMAINE 12 Du 22 au 28 mars	Annulé	PPG 19h à 20h	Séance coachée par Sergio	E + Ed + 12 x 300 m à 95 % VMA, r 1' + RAC	Annulé	E + Ed + 7 x 800 à 90% VMA, r' 1'30 +RAC	Travail puissance (mains en bas du cintre ou prolongateurs)

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