



ENTRAINEMENTS

MAI 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 17H-18H45 natation Piscine P.Rajon Bourgoin	Mercredi 17h-18h15 CAP Stade IDA	séance CAP en autonomie	samedi 8H30-9H45 natation Piscine P.Rajon Bourgoin	Samedi 10h-11h30 CAP Stade IDA	Dimanche 9h15 VELO Parking gare IDA
SEMAINE 17 Du 26 avril au 2 mai	–	VMA : 8x600m 85%VMA r200m	Footing 60 mns	–	E + Ed + 15 mn course + plio puis 4x400, r 2' VMA 100 % + RAC	Challenge KL
SEMAINE 18 Du 3 au 9 mai	Reprise	Renforcement musculaire et Vitesse	E + Ed + 2 x 20' de cotes, r 4' + RAC	Reprise	E +Ed + 4x400 + 5x300 + 5x 200 , r 1,30', R 3'	Sortie vélo classique (par groupe de 6 max)
SEMAINE 19 Du 10 au 16 mai	Reprise	VMA : 5x(1'15 90% VMA /r 45'') et 10x(30'' / 30'')	E + 20 ' que des éducatifs+ 6x 80 a fond, r 3' +RAC	Reprise	E + Ed + 1000+500+1000+500 +1000 +500+ 500, r 2' et 1'+ RAC	Challenge big 4 : Speed Duathlon (surprise !)
SEMAINE 20 Du 17 au 23 mai	Reprise	Escaliers	E + Ed + 2 x 12' (20/40) à 90% VMA, R 3' + RAC	Reprise	E + Ed + 4x (300+100) 4x(100+300), r'30 sec et 2'+RAC	Sortie vélo classique (par groupe de 6 max)
SEMAINE 21 Du 24 au 30 mai	Reprise	VMA :12 x 300m à 95 % VMA, r 1'	E + Ed + 2 x 15' d'escaliers + RAC	Reprise	E + Ed + 6',5',4',3',2',1' entre 90 et 130 % VMA, r moitié temps d'effort + RAC	Triathlon de Bourg en Bresse format S contre la montre Individuel, Duo ou Relais

Pour le vélo : voir les consignes envoyées en début d'année