

ENTRAINEMENTS

JUIN 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 19H-20H30 natation Piscine P.Rajon Bourgoin	Mardi 19h15-20h30 CAP Stade IDA	Mercredi 19H-20H30 natation Piscine P.Rajon Bourgoin	samedi 7H45-9H30 natation Piscine P.Rajon Bourgoin	séance CAP en autonomie	Samedi 10h-11h30 CAP Stade IDA	Dimanche 9h15 VELO Parking gare IDA
SEMAINE 22 Du 31 mai au 6 juin	Long	E +Ed 6x800m R1'30 100%VMA RAC	4N	Thème non défini	1H footing	E +Ed/ 3x300m / 3x400/ 3x500 120% VMA R1', R2'30	Sortie vélo classique (par groupe de 10 max)
SEMAINE 23 Du 7 au 13 juin	CR technique	E +Ed 3x8' seuil R3' RAC	Long	Thème non défini	3x6 diagonales (110m) récup largeur (50m)	E +Ed/ 2x(6x200m) 120% VMA, R2'/R3' / RAC	Sortie vélo classique
SEMAINE 24 Du 14 au 20 juin	CR technique	E +Ed 3x(100-120-150) vitesse R1'30, et R3'/ RAC	Long et allure 2	Thème non défini	2x15' escalier	E +Ed/ 600 R3'-500 R2'30-400 R2'-300 R1'30-200 R1'30- 100 /RAC	Sortie vélo classique
SEMAINE 25 Du 21 au 27 juin	4N et allure 2	E +cardio-renfo 5x200m	Variation allures (allure 1,2, 3)	Thème non défini	2x15' en côtes	E +Ed /5x1000 R1'30 VMA 95% /RAC	AQUARACE (Véné- rieu)
SEMAINE 25 Du 28 juin au 4/07		E +Ed RELAIS					

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