

ENTRAINEMENTS

OCTOBRE 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)

	NATATION Lundi 20H Villefontaine PPG 19h30	CAP Mardi 19h15 Stade IDA	Mercredi 21h00 Bourgoin-Jallieu	CAP en autonomie Jeudi	NATATION Vendredi 21h00 L'Isle d'Abeau	NATATION Samedi 07h30 Villefontaine	Dimanche 9h15 Parking gare IDA
SEMAINE 40 Du 04 au 10 oct	Travail appuis / respiration (variant rythme +distance) REUNION 21H	E + Ed + 4 x 5' de seuil à 90 % VMA 100 % + RAC	Appuis, allures	45 min footing rpm appartfitness Bourgoin 19h30	travail appuis éducatif + mise en place sur du long	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 41 Du 11 au 17 oct	Travail complet (pyramide)	E +Ed + 2 x (5x400) 95 % VMA, r'1' et R' 3' + RAC	Long (200-300m)	E + Ed + 2 x 15' de cotes, r 4' + RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	travail chrono préparation 400m	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 42 Du 18 au 24 oct	Test 400m	E + Ed + 1000+500+1000+ 500+1000+500+500 r 2' et 1'+ RAC	Test 400m	E + Ed + 2 x 12' de 30/30 à 100 % VMA +RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	Test 400m	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 43 Du 25 au 31 oct	VACANCES SCOLAIRES / REPOS						Challenge Centaure SURPRISE



Entraînements proposés et encadrés par le club



Entraînements en autonomie et/ou organisés par le biais du forum sur le site internet du club. Conformément aux articles 15 et 23 du règlement intérieur, ces séances relèvent de la responsabilité individuelle des participants. Il en va de même des entraînements proposés par L'Appart Fitness.