



# 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)

	<b>NATATION Lundi 20H Villefontaine PPG 19h30</b>	<b>CAP Mardi 19h15 Stade IDA</b>	<b>Mercredi 21h00 Bourgoin-Jallieu</b>	<b>CAP en autonomie Jeudi</b>	<b>NATATION Vendredi 21h00 L'Isle d'Abeau</b>	<b>NATATION Samedi 07h30 Villefontaine</b>	<b>Dimanche 9h15 Parking gare IDA</b>
SEMAINE 40 Du 04 au 10 oct	Travail appuis / respiration (variant rythme +distance) <b>REUNION 21H</b>	E + Ed + 4 x 5' de seuil à 90 % VMA 100 % + RAC	Appuis, allures	45 min footing <i>rpm appartfitness</i> 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 <i>rpm appartfitness</i> 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 <i>rpm appartfitness</i> Bourgoin 19h30	Test 400m	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 43 Du 25 au 31 oct	VACANCES SCOLAIRES / REPOS						<b>Challenge Centaure SURPRISE</b>



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.