

# ENTRAINEMENTS

## DECEMBRE 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 48 Du 29 au 05 déc	Endurance	E + Ed + 6 x 800m à 90 % VMA, r 1'30 + 2 x 200m + RAC	coulée, glisse, amplitude du mvt en cr, culbute	E + Ed + 2 séries de 10 x 30s-30s 105 % VMA avec R 2,30', + RAC	25%technique 50% chrono type VMA 25% long avec référence VMA	Natation	Sortie vélo
SEMAINE 49 Du 6 au 12 déc	Vitesse	E + Ed + 2000 m, 2000m, 1000m, VMA entre 85 et 90 % r 3' 3' 2' + RAC	Long (200, 300)	E + Ed + diagonales (12 à 18 en accélération) récup allure souple en largeur	25%tech 50% long régularité des coup de bras, endurance efficacité appuis 25% rapide	Natation	Sortie vélo
SEMAINE 50 Du 13 au 19 déc	Test 400	RELAIS DE NOEL	Test 400	Footing allure libre	25%tech 50% long régularité des coup de bras, travail endurance efficacité des appuis 25% rapide	Natation	Sortie vélo
SEMAINE 51 Du 20 au 26 déc	<b>REPOS JOYEUX NOEL</b>						
SEMAINE 52 Du 27 au 2 janv	Natation, ho	E + Ed +12x300m VMA entre 90 et 95 % Récup 100m	Natation, horaire à définir	Trail nocturne St Marcel	REVEILLON	BONNE ANNEE	



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.