

ENTRAINEMENTS

NOVEMBRE 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 44 Du 01 au 07 nov	FERIE	E + Ed + pliométrie escaliers + RAC	21h : piscine IDA Travail vidéo technique	Fartleck 45 m <i>rpm appartfitness</i> Bourgoin 19h30	travail appuis éducatif + mise en place sur du long	Natation	9H : Challenge SPEED DUATHLON Centaure
SEMAINE 45 Du 8 au 14 nov	Reprise	E + Ed + 1000+500+1000+500 +1000 +500+ 500, r 2' et 1'+ RAC	tête gouvernail, flottaison	E + Ed + 12X300 r'1' VMA 90 à 95 % + RAC <i>rpm appartfitness</i> Bourgoin 19h30	25% long 50% technique (appuis/ efficacité/respiration) 25% chrono mise en application	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 46 Du 15 au 21 nov	4N / VMA	E + Ed + travail en côtes + RAC	allure 2, dissociation des segments	E + Ed + 2 x 10' de 40/20 à 90 % VMA +RAC <i>rpm appartfitness</i> Bourgoin 19h30	25% long 50% technique (appuis/ efficacité/respiration) 25% chrono mise en application	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 47 Du 22 au 28 nov	Pyramide	E + Ed + 6',5',4',3',2',1' entre 90 et 130 % VMA, r moitié temps d'effort + RAC	4N	1 heure sortie nature vallonnée <i>rpm appartfitness</i> Bourgoin 19h30	25%technique 50% chrono type VMA 25% long avec référence VMA	Natation	Sortie Vélo



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.