

ENTRAINEMENTS

FEVRIER 2022

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 5 Du 31 janv au 6 fév	Endurance VMA +25	E + Ed + TEST 30'+ RAC	CR / renfo musculaire	E + Ed + 10 x 400 m à 90 % VMA, r 1' + RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25%techn 50% long régularité coup de bras (16 /25m sur 300m le tout x foi) endurance efficacité a ppuis 25% rapide	Natation	Sortie Vélo (Trail de Moras)
SEMAINE 6 Du 7 au 13 fév	vitesse+ renfo musculaire	E + Ed + 12' + 10'+ 8' à 85 % VMA, r' 3' et 2' en marchant+ RAC	long	E + 30 min cotes rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25%techn 50% long régularité coup de bras (16 /25m sur 300m le tout x foi) endurance efficacité a ppuis 25% rapide	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 7 Du 14 au 20 fév VACANCES	Long / variation vitesse	E + Ed + 3000 + 2000 + 1000 à 85/90 % VMA, r 3'et R 2' statique + RAC	Long / variation vitesse	Footing 40' + 6 x 1000 en accél prog, retour en marchant+ RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	PAS D'ENTRAINEMENT		Sortie Vélo
SEMAINE 8 Du 21 au 27 fév VACANCES	Long / variation vitesse	E + Ed + 6 x 1000 entre 85% et 90 % VMA, r 1'30 marche + RAC	Long / variation vitesse	E + Ed + 2 x 15' de gammas + RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	PAS D'ENTRAINEMENT		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.