



ENTRAINEMENTS

JANVIER 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 1 Du 03 au 09 janv	Reprise	E + Ed + 5 x 1000 m entre 85 et 90 % VMA, r 2' + RAC	long	Fartle rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25% long 50% techn appuis et efficacité ainsi que respiration bien placée 25% chrono mise en applic	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 2 Du 10 au 16 janv	VMA	E + Ed + 12' cardio + renfo + 4x400 m à 100 % VMA, r'2+ RAC	A2	E + Ed + 1 rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25% long 50% techn appuis et efficacité ainsi que respiration bien placée 25% chrono mise en applic	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 3 Du 17 au 23 janv	Technique avec temps VMA+15	E + Ed + 2 x (5 x 500m) à 90 % VMA, r 1'et R 3' + RAC	Changements rythmes	E + Ed rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25%technique 50% chrono type VMA 25% long avec référence VMA	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 4 Du 24 au 30 janv	Pyramide	E + Ed + 200,400, 600,800,1000,800,600, 400, 200 90 % et 110 % VMA, r 50 s + RAC	Travail appuis	1 heure sortie nature vallonnée rpm appartfitness 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.