

ENTRAINEMENTS

MARS 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 9 Du 28 fév au 6 mars	reprise	E + Ed + 2x12' de 30"/30" 95% VMA R3' + RAC	A2 et A3 en alternance	1h15 footing rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25% long 50% techn sur les appuis et efficacité respirat bien placée et efficacité. 25% chrono mise en appli	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 10 Du 7 au 13 mars	Travail d'appuis et 4N	E + Ed + test 5000m	jambes	E + Ed + 12X300 r'1' VMA 90 à 95 % rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25% long 50% techn sur les appuis et efficacité respirat bien placée et efficacité. 25% chrono mise en appli	Natation	Rdv Stade IDA 9h Contre La Montre sur 13kms 3 fois en groupe, solo, équipe
SEMAINE 11 Du 14 au 20 mars	Pyramide	Relais étang Rosière Bourgoin RDV à 19h	Long / variation vitesse	Fartleck 45 m rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25%technique 50% chrono type VMA 25% long avec référence VMA	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 12 Du 21 au 27 mars	appuis	E + Ed + 5x5' VMA 85 à 90 % VMA, r 2'	A3	E + Ed + 2 x 10' de 40/20 à 90 % VMA rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25%technique 50% chrono type VMA 25% long avec référence VMA	Natation	Speed duathlon Rdv Centaure 9h00 Enchain Vélo/Cap sur un temps défini (à confirmer)
SEMAINE 13 Du 28 mars au 3 avril	Test 400	E + Ed + 1-2-3-4-5-4-3- 2-1min, R moitié tps effort	Test 400	E + Ed + 2 x 15' de cotes, r 4' + RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	Test 400	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.