

ENTRAINEMENTS

AVRIL 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 14 Du 4 au 10 avril	Endurance	E + Ed + 3 x 1600 m, r2'+ 4 x 200 m accél, r 1', VMA 90 %+ RAC	Série longue, endurance	E + Ed + 3 x 6 à 8 diag, largeurs en récup + RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25%tech 50% longrégul coup de bras (16/25m sur 300m le tout x fois) donc travail endurance efficacité a ppuis 25% serie rapide	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 15 Du 11 au 17 avril	Vitesse + renfo musculaire	E + Ed + TEST 10000 piste + RAC	Variation allure	Footing 1 h à 70 % VMA rpm appartfitness Bourgoin 19h30	25%tech 50% longrégul coup de bras (16/25m sur 300m le tout x fois) donc travail endurance efficacité a ppuis 25% serie rapide	Natation	INFINITY RACE bike/run
SEMAINE 16 Du 18 au 24 avril VACANCES	PAS D'ENTRAINEMENT	E + Ed + Travail en côte + RAC	20h-21h30 Long / VMA	E + Ed + 4 x 5' à 80-85 % VMA, r 2' marche + RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	Long / VMA	Pas d'entraînement	Sortie Vélo
SEMAINE 17 Du 25 au 30 avril VACANCES	PAS D'ENTRAINEMENT	E + Ed + 6', 5', 4', 3', 2', 1' entre 85 et 120 % VMA + RAC	20h-21h30 Long / VMA	E + Ed + VMA courte (2 séries de 10 x 30s/30s 105 % VMA, R 3') rpm appartfitness Bourgoin 19h30	Long / VMA	Pas d'entraînement	Duathlon Rdv stade IDA 9h00 En chain Vélo/Cap



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.