



ENTRAINEMENTS

JUILLET 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 P.RAJON BOURGOIN	CAP Mardi 19h00 Stade IDA	NATATION Mercredi 19h00 P.RAJON BOURGOIN	CAP en autonomie Jeudi	Natation Vendredi Aiguebelette	Dimanche 8h30 Parking gare IDA
SEMAINE 27 Du 04 au 10 juillet	Natation	E + Ed + SPRINT+ RAC	Long endurance	E + Ed + FARTLECK 45 min	Natation nocturne 22h Aiguebelette plage Pré Argent (Bouée et frontale)	Sortie Vélo classique
SEMAINE 28 Du 13 au 19 juin	Natation	E + Ed + RUN and BIKE +REPAS (RDV 19h chez Stéphane, 271 le Lichoud, St Marcel Bel Accueil)	Allure VMA	E + Ed + 12x300m R1' VMA 90-95% + RAC	Natation 19h45 Aiguebelette plage du Souget RDV parking covoit IDA 19h (Bouée)	Sortie Vélo montagne
SEMAINE 29				Jeudi 21/07 Animation vélodrome RDV parking covoit IDA 18h	Natation 19h45 Aiguebelette plage du Souget RDV parking covoit IDA 19h (Bouée)	
SEMAINE 30						



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.