

ENTRAINEMENTS

JUIN 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 LA VERPILLIERE PPG 19h30	CAP Mardi 19h15 Stade IDA	NATATION Mercredi 21h00 Bourgoin-Jallieu	CAP en autonomie Jeudi	NATATION Vendredi 21h00 L'Isle d'Abeau	NATATION Samedi 07h30 LA VERPILLIERE	Dimanche 9h15 Parking gare IDA
SEMAINE 23 Du 6 au 12 juin	Pentecôte Pas entraînement	E + Ed + 6 x 800m à 90 % VMA, r 1'30 + 2 x 200m + RAC	Travail avec gênes	E + Ed + 2 x (10 x 30s-30s) 105 % VMA R 2,30', + RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	Natation	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 24 Du 13 au 19 juin	Natation	E + Ed + 100, 200, 300,400,500,600 avec r' 2' + 1000 m + RAC	A2	E + Ed + diagonale (12 à 18 en accélération prog) récup allure souple en largeur + RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30	Natation	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 25 Du 20 au 26 juin	Natation TEST 400	Relais été musique	TEST 400	renforcement musculaire rpm appartfitness Bourgoin 19h30	Natation TEST 400	Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 26 Du 27 au 30 juin	P.RAJON 20h- 21h30	E + Ed + 10x400 r' 1', VMA 90-95 % + RAC	P.RAJON 19h- 20h30	Footing 1h souple rpm appartfitness Bourgoin 19h30	Natation Aiguebelette		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.