

ENTRAINEMENTS

MAI 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 18 Du 2 au 8 mai	Endurance	E + Ed + 10x 500m, r1' VMA 90 %+ RAC	Variation allure	E + Ed + 2x15' côte r3' rpm appartfitness Bourgoin 19h30		Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 19 Du 9 au 15 mai		E + Ed + 8x400m, r 100m + 2x800m binome r2' + RAC	Travail respiration	Footing 45'+ 6x100 accél rpm appartfitness Bourgoin 19h30		Natation	Sortie Vélo
SEMAINE 20 Du 16 au 22 mai		E + Ed + 5x5' r1'30 VMA 90% + RAC	jambes	E + Ed + 2x15' escaliers r3' + RAC rpm appartfitness Bourgoin 19h30		Natation	CLM solo et par équipe RDV 9h stade IDA
SEMAINE 21 Du 23 au 29 mai		E + Ed + 600, 500, 400, 300, 200, 100m r3', 2'30, 2', 2', 2' + RAC	Long	E + Ed + 45' fartleck rpm appartfitness Bourgoin 19h30		Natation	Sortie Vélo (triathlon Bourg en Bresse)
SEMAINE 22 Du 30 au 31 mai		E + Ed + 800, 400, 800, 400, 200, 200m r2', 1'30, 2', 1'30, 1' + RAC					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.