



ENTRAINEMENTS

OCTOBRE 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 19H30 Villefontaine	CAP Olivier Mardi 19h15 Stade IDA	NATATION Mercredi 20h00 Bourgoin-Jallieu	CAP Jules Jeudi 19H-20h15 Hors stade	NATATION Vendredi 21h00 L'Isle d'Abeau	NATATION Samedi 9h-10h30 Bourgoin	Dimanche 9h15 Parking gare IDA
SEMAINE 40 Du 3 au 9 octobre	Appuis / endurance / Appuis	E + Ed + 100 x 400 m à 90 % de VMA, r'1'+ RAC	Travail d'appuis	<i>Sortie de la cloche</i> (RDV parking Skate, espace Perrodière) Montées en relais	Appuis / glisses / endurance	PPG 10' ou alt.Travail tech NL placement bras	Vélo
SEMAINE 41 Du 10 au 16 octobre	Appuis / respiration (variant rythme et distances)	E + Ed + 2 x 12' de 30-30 à 100 % de VMA, R 3' + RAC	Coulée/ le corps projectile	<i>Des bosses et des apis</i> (RDV parking Skate, espace Perrodière) Séance longue avec bosses typé trail ≈10-12km	Appuis / respiration (variant rythme et distances)	PPG 10' ou alt T.Technique trajets aquatique	Vélo
SEMAINE 42 Du 17 au 23 octobre	TEST 400	E + Ed + 3 x 8'au seuil + RAC	TEST 400	<i>On the road</i> (RDV the Village devant porte Prada/lacoste parking ext) Fractionné long sur route solo, duo...	TEST 400	TEST 400	Vélo
SEMAINE 43 Du 24 au 30 octobre	travail complet pyramide	E + Ed + 5 x 1000 m à 90 % de VMA, r' 1,30 + RAC	Endurance	<i>Routes et chemins</i> (RDV the Village devant porte Prada/lacoste parking ext) Long chemin et routes prépa ≈12km prépa Sainté Lyon	travail complet pyramide / endurance	PPG 10' ou alt. Travail endurance et technique	Vélo