



ENTRAINEMENTS DECEMBRE 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 49 Du 5 au 11 déc	Endurance / allures (coach SERGE)	E + Ed + 2 x (5 x 500 m) en changement de rythme, r 1,30', R 3' + RAC. TEST VMA pour ceux qui veulent (demi cooper).	Sprint	RDV Parking de l'étang de Vaugelas Fractionné en binôme 3 à 5 x 1 000m suivant les Niveaux/Objectifs	Annulé	Endurance et allures	Vélo
SEMAINE 50 Du 12 au 18 déc	TEST 400 Technique / Appuis (Coach STEPH)	RDV 19H00 Traditionnel relais de Noël au parc SAINT HUBERT	TEST 400	RDV Parking du skatepark, espace Perrodière (St Quentin Fallavier) Sortie longue	Annulé	TEST 400	Vélo
SEMAINE 51 Du 19 au 25 déc	VACANCES PAS D'ENTRAINEMENT BONNES FETES DE FIN D'ANNER						
SEMAINE 52 Du 26 au 31 déc							



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.