

ENTRAINEMENTS

NOVEMBRE 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 45 Du 7 au 13 nov	Appuis / glisses / endurance	E + Ed + 1000, 500, 1000, 500, 1000, 500, 500 à 90-95 % de VMA, r' 1' et 1'30 + RAC	L'amplitude/ les virages	Trail « Quelques Bosses » RDV Stade de la prairie à Villefontaine	Férialé (11 novembre)	Travail CR trajet aquatique	Vélo
SEMAINE 46 Du 14 au 20 nov	Appuis / respiration (variant rythme /distance)	E + Ed + 2000, 2000, 1000 à 90 % de VMA, r' 3' + RAC	Les 4 nages	Trail avec du travail en cote 5 à 8 ascensions RDV sur le parking de l'étang de Vaugelas	Appuis / respiration (variant rythme /distance)	CR : Endurance et Fréquence	Vélo
SEMAINE 47 Du 21 au 27 nov	Appuis / glisses / endurance	E + Ed + 6 x 5' au seuil, r' 1'30 active + RAC	Les allures	Trail à St Marcel-Bel-Accueil RDV départ chez Lionel (adresse transmise sur Whatsapp)	Appuis / glisses / endurance	Travail d'appui CR / B	Vélo
SEMAINE 48 Du 28 au 4 déc	Appuis / respiration (variant rythme /distance)	E + Ed + TEST 5000 + RAC	La respiration	Sortie Trail souple RDV sur le parking de l'étang de Vaugelas	Appuis / respiration (variant rythme /distance)	W technique CR trajet aérien / long	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.