

ENTRAINEMENTS

JANVIER 2023

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 1 Du 2 au 8 janvier	PAS D'ENTRAINEMENT	E + Ed + 12 x 2', r' 1', 90-95 % VMA + RAC	Sprint	Reprise Souple RDV habituel, espace Perrediere (Parking du Skatepark à côté de l'étang de Saint Quentin)	Annulé	Technique et long	Vélo Sortie classique
SEMAINE 2 Du 9 au 15 janvier	Vitesse et technique (propulsion/appuis)	E + Ed + 12' + 10' + 8' à 85 % VMA, r' 3' et 2' en marchant + RAC	Long	RDV parking du château St Quentin. Fractionné Rapide en côte (30'S+10 à 15 x~30''r=3'S,+10'S)	Annulé	Vitesse et technique (propulsion/ appuis)	Vélo Relais sur plat
SEMAINE 3 Du 16 au 22 janv	Technique et long	E + Ed + 3000 + 2000 + 1000 à 85/90 % VMA, r 3'et R 2' statique + RAC	Technique (amplitude/ appuis)	RDV Habituel, Espace Perrediere, Sortie Longue ! 2 Départ : -18H ~8km retour au point de départ -19H comme d'hab ~8km avec tout le monde	Annulé	Technique et long	Vélo Travail sprint
SEMAINE 4 Du 23 au 29 janv	Vitesse et technique (propulsion/appuis)	E + Ed + 6 x 1000 entre 85% et 90 % VMA, r 1'30 marche + RAC	posture/coulée/vi rage	RDV Habituel, Espace Perrediere, Parking du Skatepark Fractionné en duo X 5 dans les bois	Annulé	Vitesse et technique (propulsion/ appuis)	Vélo Contre la montre individuel et par équipe



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.