



ENTRAINEMENTS

FEVRIER 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 5 Du 30 janv au 5 Fév	Technique et long	E + Ed + 6 x 1000 entre 85% et 90 % VMA, r 1'30 marche + RAC	Sprint	Sortie souple sur route, Rdv à 19h au Village des marques	Technique et long		Run and Bike RDV stade IDA
SEMAINE 6 Du 6 au 12 fév	PAS D'ENTRAINEMENT – VACANCES SCOLAIRES						Vélo Sortie classique
SEMAINE 7 Du 13 au 19 fév Vacances	Long et allure	RDV 19h E + Ed + 6', 5', 4', 3', 2' 1', VMA entre 85 et 130 %, r' moitié du tps deffort en trottant + RAC	Villefontaine 12h- 13h30 Long	Reprise, relais sur route (5x1000M) RDV à 19h au Village des marques (Villefontaine)		Villefontaine 10h-11h30 Technique et long	Duathlon
SEMAINE 8 Du 20 au 26 fév	VMA / technique (appuis)	E + Ed + 6 x 800m , à 90 % de VMA, r' 1'30 + 3 x 200, r' 2' + RAC	Rythme	Sortie Longue 2H15 Entre 18-20km RDV à 18H au Stade de la Prairie (Villefontaine)	VMA / technique (appuis)		Infinity Race RDV stade IDA
SEMAINE 9 Du 27 fév au 5 mars	Bras, force, et vitesse	E + Ed + 10 x 400m à 90 % VMA, r 1'30 marche + RAC	Allure 2	Jeux sur la piste de 250m, Rdv à 19H au parking du skatepark espace perredière (RDV habituel)	Bras, force, et vitesse		Contre la montre en bosse



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.