

ENTRAINEMENTS

MARS 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 20H00 Villefontaine	CAP Olivier Mardi 19h15 Stade IDA	NATATION Mercredi 19h30 L'Isle d'Abeau	CAP Jules Jeudi 19H-20h15 Hors stade	NATATION Vendredi 21h00 L'Isle d'Abeau	Dimanche 9h15 Parking gare IDA VOIR PADLET
SEMAINE 10 Du 6 au 12 mars	Travail VMA	E + Ed + 2x (5x500m) avec changements de rythme, r' 1', R' 3' + RAC	long	Sortie souple RDV espace perredière à Villefontaine, parking du skatepark	Travail VMA	Vélo Sortie classique
SEMAINE 11 Du 13 au 19 mars	Long / allures	E + Ed + test 5000m + RAC	Varié les allures	Sortie Longue sur route 20km départ 18H RDV parking du village des marques, parking extérieur porte Lacoste /!\ Une seul boucle, pas de raccourci possible/!\	Long / allures	Travail enchaînements
SEMAINE 12 Du 20 au 26 mars	VMA et allures 400	E + Ed + 2x(6x300m) à 100-110 % de VMA, r'1', R 3' + RAC	long	Relai surprise RDV au parking du château de ST Quentin F. Venez nombreux objectif minimum 4 équipes de 3coureurs	VMA et allures 400	Vélo Sortie classique
SEMAINE 13 Du 27 mars au 2 avril	Test 400 / long	E + Ed + 2 x 12 à 90- 95 % de VMA (20'/40'), R 3'+ RAC	Test 400	Sortie souple RDV espace perredière à Villefontaine, parking du skatepark	Test 400 / long	



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.