

ENTRAINEMENTS

AVRIL 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 14 Du 3 au 9 avril	Bras, force, et vitesse	E + Ed + 1', 2', 3', 4', 5' et 6' VMA entre 85 et 130 %, r' moitié du temps d'effort en trottant + RAC	4N	Relai sur route, tous niveaux (5x1000M) RDV à 19h au parking de l'étang de Vaugelas (Villefontaine)	Bras, force, et vitesse	Vélo Sortie classique
SEMAINE 15 Du 10 au 16 avril Vacances	PAS D'ENTRAINEMENT – VACANCES SCOLAIRES			Sortie souple 8-10km RDV espace perrière à Villefontaine, parking du skatepark	PAS D'ENTRAINEMENT – VACANCES SCOLAIRES	Sortie vélo Enchaînements
SEMAINE 16 Du 17 au 23 avril Vacances	Long et travail technique	RDV 19h tous E + Ed + picotage de jambes + relais binôme 4x400 + RAC	Pyramide et variation d'allures	PAS D'ENTRAINEMENT	Long et travail technique	Vélo Sortie classique
SEMAINE 17 Du 24 au 30 avril	Long et allures	Sortie tout en souplesse conviviale au fil de l'eau...	4N	RDV stade de la prairie (villefontaine) Sortie Longue ! 2 Départ : * 18H ~8-10km retour au point de départ *19H comme d'hab ~8-10km avec tout le monde	Long et allures	Sortie vélo, entraînement 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.