ENTRAINEMENTS MAI 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 18 Du 1 au 7 mai	FERIE	E + Ed + 4 x (800 +400) entre 90 et 120 % de VMA, r' 1, R' 2' + 2 x 200 SPRINT, r' 3' + RAC	Long	RDV étang de Rosière (Bourgoin Jallieu) ~10km souple Route & chemin	Pyramide / long	
SEMAINE 19 Du 8 au 14 mai	FERIE	E + Ed + poursuite sur 2 x 1000, 2 x 800, 2 x 600, r' 2', R' 3' + RAC	Variation rythmes	RDV stade de la prairie (Vill) Sortie Longue ! 2 Départs : * 18H ~8-10km retour au point de départ *19H comme d'hab ~8-10km avec tout le monde	VMA	
SEMAINE 20 Du 15 au 21 mai	Long / bras	E + Ed + 600, 500, 400, 300, 200, 100 entre 120 et 150 % de VMA, r' 3', 3', 2,30', 2,30, 2' + RAC	CR V3 allures	FERIE	Long / bras	
SEMAINE 21 Du 22 au 28 mai	Cool / exercices spécifiques triathlon	Relais du château infernal + pique nique	Long	Sortie souple ~12km sur route Départ village des marques à Villefontaine	Cool / exercices spécifiques triathlon	Triathlon Bourg-en-Bresse

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.