



ENTRAINEMENTS

JUIN 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 22 Du 29 mai au 4 juin	récup tri Bourg	E +ED + vitesse spécifique + RAC	Travail A2	Run & Bike (VTT) en duo RDV Parking du skatepark, espace perredière Villefontaine	Long	
SEMAINE 23 Du 5 au 11 juin	Pyramide	E +ED + vitesse terminale, 4x800 R1'30, 2x600 R1'30, 2x400 R1' + RAC	A3	RDV stade de la prairie (villefont) Sortie Longue ! 2 Départ : * 18H ~8-10km retour au point de départ *19H comme d'hab ~8-10km avec tout le monde	Long et allure	XRACE rangement RDV 8h
SEMAINE 24 Du 12 au 18 juin	Endurance VMA +25	E +ED + 1200, 800, 600,800,1200 90 à 120% vma R3',2',1',3' + RAC	Long	Jules absent	Pyramide long	
SEMAINE 25 Du 19 au 25 juin	Vitesse + travail spécifique	E +ED + 5x(300+200) R20'', R1'30, 4x(250+150) R idem + RAC	Test VMA	Fractionné en relais sur route RDV village des marques, porte Lacoste	Test VMA + long	Triathlon lac Annecy
SEMAINE 26 Du 26 au 2 juillet	Pyramide	Run and bike and pizzas	Renfo	Run souple à l'Etang de Rosière + Picnic partagé au bord de l'étang	Long / bras	



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.