

ENTRAINEMENTS

OCTOBRE 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 20H30 Villefontaine	CAP Olivier Mardi 19h15 Stade IDA	NATATION Mercredi 20h00 Bourgoin	CAP Jules Jeudi 19H-20h15 Hors stade	NATATION Samedi 9h15 Bourgoin	Dimanche 9h00 Parking gare IDA
SEMAINE 40 Du 2 au 8 octobre	Geste technique du bras / amplitude nage	E + Ed + 3 x 1600m à 85 -90 % de VMA, r' 2' + 2 x 200 m sprint , r' 1', VMA 90 %+ RAC	Prépa : prévention haut et bas du corps Natation : Educatif appuis + VMA 100m	RDV Espace Perrediere à Villefontaine, parking du skatepark	Technique : appuis et position hydro / Vitesse	
SEMAINE 41 Du 9 au 15 oct	Vitesse et exercices spécifiques triathlon	E + 2 x 12 (30/30) à 100 % de VMA, R' 3' + RAC	Prépa : prévention haut et bas du corps Natation : Educatif appuis + circuit bouée	Sortie route RDV Village des marque Villefontaine, parking extérieur, porte Lacoste Relais en équipe suivant le monde	Travail d'appuis, posture tête et corps / début travail "long" /Educ ludique spécifique triathlon	
SEMAINE 42 Du 16 au 22 oct	Travail d'appuis, posture tête et corps / début travail "long" /Educ ludique spécifique triathlon	E + Ed + 5 x 1000 m à 90 % de VMA, r' 2' + RAC	Prépa : prévention haut et bas du corps Natation : Educatif appuis + VMA 200m	Sortie Mixte RDV Village des marque Villefontaine, parking extérieur, porte Lacoste	Travail d'appuis, posture tête et corps / début travail "long" /Educ ludique spécifique triathlon	
SEMAINE 43 Du 23 au 29 oct VACANCES	Travail d'appuis, posture tête et corps / début travail "long" /Educ ludique spécifique triathlon	E + Ed + 6', 5', 4', 3', 2', 1' entre 85 et 120 % VMA , r' moitié du temps d'effort + RAC	Prépa : prévention haut et bas du corps Natation : Educatif appuis + VMA	Sortie longue RDV stade de la prairie 1 ^{ere} boucle départ 19h 8/10km 2 ^{eme} boucle départ 20H 8/10km Vous faites une ou deux boucles au choix	Travail d'appuis, posture tête et corps / début travail "long" /Educ ludique spécifique triathlon	
SEMAINE 44 Du 30 oct au 5 nov VACANCES	PAS D'ENTRAINEMENT					



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.