



ENTRAINEMENTS

NOVEMBRE 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 45 Du 6 au 12 nov	Travail Technique	E + Ed + 2000, 2000, 1000, VMA 85 à 90 %, r' 3', 3' + RAC	Long et vitesse	RDV Espace Perredière, parking du skatepark Séance cote, en relai ou individuel suivant le groupe	FERIE PAS D'ENTRAINEMENT	
SEMAINE 46 Du 13 au 19 nov	Travail Technique	E + Ed + 1', 2', 3', 4', 5' et 6' VMA entre 85 et 130 %, r' moitié du temps d'effort en trottant + RAC	VMA	RDV Stade de la Prairie à Villefontaine Relai autour du lac de Vaugelas	Long et vitesse	
SEMAINE 47 Du 20 au 26 nov	Echauf / Test chrono demi-fond	E + Ed + 10 x 400, VMA 95 %+ RAC	Echauf / Test chrono demi-fond	RDV Stade de la Prairie à Villefontaine Sortie longue trail entre 15&20km (une seul boucle)	Echauf / Test chrono demi-fond	
SEMAINE 48 Du 27 au 3 déc	Travail Technique	E + Ed + circuit 12 + 4 x 400 + RAC	VMA	RDV The Village Outlet à Villefontaine, Porte Lacoste Sortie route souple ~12km	Long et vitesse	



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.