



ENTRAINEMENTS

DECEMBRE 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 49 Du 4 au 10 déc	Long 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	Travail Technique	RDV Espace Perredière à Villefontaine, Parking du Skatepark Relaie intensité modérée sur piste	VMA	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 50 Du 11 au 17 déc	Technique vidéo	E + Ed + 3000 , 2000 et 1000 m, r' 3' rt 2'30 + RAC	Technique vidéo	RDV Espace Perredière à Villefontaine, Parking du Skatepark Fractionné au Chateau	Technique vidéo	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 51 Du 18 au 24 déc	Long et vitesse	Relais de Noël parc Saint Hubert : RDV parking Gymnase Douillet 19h00, suivi d'un temps convivial	Travail Technique	RDV Stade de la prairie Sortie Longue 15 à 20Km (1ou2 boucle suivant le niveau)	VMA	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 52 Du 25 au 31 déc	VACANCES PAS D'ENTRAINEMENT / reprise le mardi 02 janvier					



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.