



ENTRAINEMENTS

JANVIER 2024

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 1 Du 1 au 7 janvier VACANCES	FERIE pas d'entraînement	19h pour tous		Jeudi 4/01 Natation piscine IDA : 20h-21h30 CAP : RDV 18H40 piscine de IDA MAX run 1H pour enchaîner	samedi 6/01 Natation piscine IDA : 9h-10h30	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 2 Du 8 au 14 janv	Travail force		Long et technique	RDV St Marcel Bel Accueil Chez Lionel pour un Trail avec un repas (+ de détail sur Whatsapp)	Long et travail propulsion et appuis	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 3 Du 15 au 21 janv	Travail amplitude		Long et bras	RDV Village des marques de Villefontaine Sortie souple sur route ~12km	VMA	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 4 Du 22 au 28 janv	Travail amplitude		VMA	RDV Village des marques de Villefontaine Sortie mixte entre 8-10km	Long et vitesse	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 5 Du 29 janv au 4 fév	VMA		Long et travail propulsion et appuis	RDV Stade de la prairie Sortie mixte Entre 15-20km	Série allure 400	Selon météo, infos sur Whatsapp



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.