



# ENTRAINEMENTS

## FEVRIER 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)

	<b>NATATION Lundi 20H30 Villefontaine</b>	<b>CAP Olivier Mardi 19h15 Stade IDA</b>	<b>NATATION Mercredi 20h00 Bourgoin</b>	<b>CAP Jules Jeudi 19H-20h15 Hors stade</b>	<b>NATATION Samedi 9h15 Bourgoin</b>	<b>Dimanche 9h00 Parking gare IDA</b>
SEMAINE 6 Du 5 au 11 fév	Long et amplitude	E + Ed + (400m + 800m + 1200m) x 2 + 400m, r' 1' 2' 3', VMA entre 90 et 100 % + RAC	Bras / force sur du long	<b>Run and Beer</b> RDV Espace Perredière pour 8-10km de run Puis RDV 20h30 Chez Mémé à Villefontaine autour d'un verre	Vitesse et technique (propulsion/appuis)	Selon météo, infos sur Whatsapp <a href="#">TRAIL DES ROSES</a>
SEMAINE 7 Du 12 au 18 fév	Travail de propulsion, des appuis, godilles	E + Ed + 2 x 12 x 30'30', VMA 100 %, R' 3' + RAC	VMA allure 400	RDV Gare IDA Sortie route ~12km	Technique et long	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 8 Du 19 au 25 fév <b>VACANCES</b>	<b>PAS D'ENTRAINEMENT</b>					
SEMAINE 9 Du 26 au 3 mars <b>VACANCES</b>	Technique et long	E + Ed + 6 x 1000m, VMA 90 %, r' 1'30 + RAC	Travail de propulsion, des appuis, godilles	Run and Bike (VTT) RDV sur le parking du château de Saint Quentin Relais en duo	<b>VILLEFONTAINE 8H30-10H00</b> Travail d'allure sur les bases du test 400m	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.