



ENTRAINEMENTS

AVRIL 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 14 Du 1 au 7 avril	PAS D'ENTRAINEMENT Lundi de Pâques	E + Ed + 10 x 500 mètres avec changements de rythme, r' 1' + RAC	Long et variations d'allures	Run and Beer Run 8-10km sortie mixte RDV parking du skatepark espace perrediere Villefontaine	VMA, travail allure 400m et 800m	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 15 Du 8 au 14 avril	Long et travail technique	E + Ed + « chasse » sur 4 x 800m r' 2' + 2 x 400m r' 1'30 + 2 x 200m r' 1' + RAC	VMA, travail allure 400m et 800m	RDV au village des marques Villefontaine Sortie route, avec fractionné court	Pyramide et variation d'allures	Triathlon par équipe St Marcellin
SEMAINE 16 Du 15 au 21 avril VACANCES	Long et travail technique, test endurance	19h pour tous E + Ed + 600, 500, 400, 300, 200, 100, r' 3, 2'30, 2', 1'30, 1' + RAC	Long et travail technique, test endurance	Coach Jules Absent	VILLEFONTAINE 9h-10h30 Long et travail technique, test endurance	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 17 Du 22 au 28 avril VACANCES	PAS D'ENTRAINEMENT					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.