

# ENTRAINEMENTS

## MARS 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</b> <b>Lundi 20H30</b> Villefontaine	<b>CAP Olivier</b> <b>Mardi 19h15</b> Stade IDA	<b>NATATION</b> <b>Mercredi 20h00</b> Bourgoin	<b>CAP Jules</b> <b>Jeudi 19H-20h15</b> Hors stade	<b>NATATION</b> <b>Samedi 9h15</b> Bourgoin	<b>Dimanche 9h00</b> Parking gare IDA
SEMAINE 10 Du 4 au 10 mars	Travail allure 400m	E+ Ed+500m, 1000m, 500m, 1000m, 500m, VMA 90 à 95 %, r' 1' et 2' + RAC	Long avec variation d'allure	Run and Beer RDV Espace Perredière pour 8-10km de run Puis RDV 20h30 Chez Mémé à Villefontaine autour d'un verre	<b>PAS D'ENTRAINEMENT</b> <b>piscine fermée</b>	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 11 Du 11 au 17 mars	Bras / force sur du long	E + Ed + 12 x 300m , VMA 95 à 100 % , r' 1' + RAC	Travail de propulsion, des appuis, godilles	RDV à l'Etang de Rosière sortie trail environ 10km avec des bosses	Vitesse et technique (propulsion/ appuis)	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 12 Du 18 au 24 mars	Travail allure 400m	E + Ed + coopération + RAC	Long et technique	RDV sur le parking de l'étang de Vaugelas Séance bosse en trail	4N	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 13 Du 25 au 31 mars	Echauf Test chrono demi-fond 400-200-100	Relais château de Fallavier	Echauf Test chrono demi-fond 400-200-100	RDV parking du skatepark Espace Perredière Sortie Souple 8-10km	Echauf Test chrono demi-fond 400-200-100	<b>PAQUES</b>



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.