



ENTRAINEMENTS

JUILLET 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)

	CAP Olivier Mardi 19h15 Stade IDA	NATATION Mercredi 19H00 P.RAJON BOURGOIN	CAP Jules Jeudi 19H-20h15 Hors stade	NATATION Vendredi soir Eau libre en lac	Dimanche 9h00 Parking gare IDA
SEMAINE 27 Du 1 au 7 juillet	FARTLEK étang IDA	Pyramide long / variation d'allure		Vendredi 05/07 : eau libre Vénérieu	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 28 Du 8 au 14 juillet	Run and bike Pique-nique chez Stéphane	VMA / bras		Vendredi 12/07 : eau libre Aiguebelette	Selon météo, infos sur Whatsapp
	FIN DES ENTRAINEMENTS REPRISE LUNDI 16 SEPTEMBRE				



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.