



# ENTRAINEMENTS

## Décembre 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><br><b>Lundi 20H</b><br>Bourgoin | <b>CAP</b><br><b>Mardi 19h15</b><br>Stade IDA | <b>NATATION</b><br><b>Mercredi 20h</b><br>Bourgoin | <b>CAP</b><br><b>Jeudi 19H</b><br>Hors stade    | <b>NATATION</b><br><b>Samedi 9h15</b><br>Bourgoin | <b>VELO</b><br><b>Dimanche 9h45</b><br>Parking gare IDA |
|------------------------------------|---|---|--|---|---|---|
| SEMAINE 49<br>Du 2 au 8 décembre   | Respiration et placement de la tête             | E + Ed +<br>10x500 90% VMA<br>r=1'            | Respiration et placement de la tête                | 8 Km route<br>Info lieu de RDV sur<br>WhatsApp  | Renforcement / respiration                        | 40 à 50 km  |
| SEMAINE 50<br>Du 9 au 15 décembre  | 4 Nages   | E + Ed +<br>3x2000 85% VMA<br>r=2'30          | Amplitude / trajet des bras                        | 10 Km route<br>Info lieu de RDV sur<br>WhatsApp | Sprint / endurance courte                         | 40 à 50 km  |
| SEMAINE 51<br>Du 16 au 22 décembre | Battement                                       | Relais de Noel                                | Appuis et propulsion                               | 12 Km route<br>Info lieu de RDV sur<br>WhatsApp | Relais / sprint / changements de rythmes          | 40 à 50 km  |
| SEMAINE 52<br>Du 23 au 29 décembre | VACANCES DE NOËL                                |   |  |   |   |   |

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.