



# ENTRAINEMENTS

## Janvier 2025

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 20H Bourgoin	CAP Mardi 19h15 Stade IDA	NATATION Mercredi 20h Bourgoin	CAP Jeudi 19H Hors stade	NATATION Samedi 9h15 Bourgoin	VÉLO Dimanche 9h45 Parking gare IDA
SEMAINE 1 Du 30 décembre au 5 janvier	Placement de la tête <b>Piscine IDA 19h30</b>	/	/	10 km footing	Placement de la tête <b>Piscine IDA 19h30 VENDREDI</b>	Footing 10 km
SEMAINE 2 Du 6 au 12 janvier	Trajet des bras	1/2/3/4/5/6' 90 à 130% VMA r=moitié du temps d'effort	4 Nages	10 km footing	VMA	Infos WhatsApp
SEMAINE 3 Du 13 au 19 janvier	Alignement / amplitude	400/800/1200/1600/800 de 85 à 100% VMA r=1'	Propulsion	12 km footing	VMA	Infos WhatsApp
SEMAINE 4 Du 20 au 26 janvier	Virages	20x1' de 85 à 90% VMA r=40"	sprint	8 km footing	VMA	Infos WhatsApp
SEMAINE 5 Du 27 janvier au 2 février	placement tête / respi triathlon	6x800 de 90 à 95% VMA r=1'30	placement tête / respiration	10 km footing	VMA	Infos 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.