



# ENTRAINEMENTS

## Février 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)

	<b>NATATION Lundi 20H Bourgoin</b>	<b>CAP Mardi 19h15 Stade IDA</b>	<b>NATATION Mercredi 20h Bourgoin</b>	<b>CAP Jeudi 19H Hors stade</b>	<b>NATATION Samedi 9h15 Bourgoin</b>	<b>VÉLO Dimanche 9h45 Parking gare IDA</b>
SEMAINE 6 Du 3 au 9 février	Alignement	3x2000 85% VMA r=2'30	Changement de rythme	12 km footing	Aero / propulsion	Infos WhatsApp
SEMAINE 7 Du 10 au 16 février	Virages	2x(5x500) changement de rythme r=1' R=3'	4 Nages	8 km footing	Renforcement	Infos WhatsApp
SEMAINE 8 Du 17 au 23 février	Trajet des bras	Poursuite 3000+2000 R=3'	Test 400/200/100	10 km footing	Aero / long	Bike and Run du retord
SEMAINE 9 Du 24 Fév au 2 mars	Vacances scolaires					

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.

