



ENTRAINEMENTS

MAI 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)

	NATATION Lundi 20H30 Bourgoin	CAP Olivier Mardi 19h15 Stade IDA	NATATION Mercredi 20h00 Bourgoin	CAP Jules Jeudi 19H-20h15 Hors stade	NATATION Samedi 9h15 Bourgoin	Dimanche 9h00 Parking gare IDA
SEMAINE 18 Du 29 avril au 5 mai	pyramide / long	Etang de Rozière Bourgoin, 5km ou 10km en boucle	PAS D'ENTRAINEMENT Férieré	RDV Mensuel run&beer Parking du Skatepark espace Perrediere Puis 20h30 Chez Mémé	VMA	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 19 Du 6 au 12 mai	Variation d'allure	E + Ed + 2x(5x400m) 100% VMA, r1' ; r3' + RAC	PAS D'ENTRAINEMENT Férieré	PAS D'ENTRAINEMENT Férieré	Long / bras	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 20 Du 13 au 19 mai	VMA long	E + Ed + 5x1000m 90%VMA, r1'30 + RAC	Pyramide long / variation d'allure	RDV Parking du Skatepark espace Perrediere Relaie sur le stade de Villefontaine	VMA	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 21 Du 20 au 26 mai	cool / exercice spécifique triathlon	Relais + pique-nique à l'Etang de Rosière 19h00	Travail d'allure 400 / 800	RDV à l'étang de Rosière 8~10km avec des bosses	cool / exercice spécifique triathlon	Selon météo, infos sur Whatsapp Triathlon de Bourg en Bresse
SEMAINE 22 Du 27 mai au 2 juin	Long et travail technique, test endurance	E + Ed + 1200r2'/800 r1'30 /400 r1'/400 r1' /800 r1'30 /1200 VMA entre 90 et 100% , r2'1'30 + RAC	Long et travail technique, test endurance	30 KM Trail sur la base de la course de Roche (plus d'info a venir)	Long et travail technique, test endurance	Selon météo, infos sur 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.