



# ENTRAINEMENTS

## JUIN 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 Lundi 20H30 Bourgoin</b>	<b>CAP Olivier Mardi 19h15 Stade IDA</b>	<b>NATATION Mercredi 20h00 Bourgoin</b>	<b>CAP Jules Jeudi 19H-20h15 Hors stade</b>	<b>NATATION Samedi 9h15 Bourgoin</b>	<b>Dimanche 9h00 Parking gare IDA</b>
SEMAINE 23 Du 3 au 9 juin	Long et Variation d'allure	E + Ed + 6 x 800m VMA 90 % , r' 1' puis 200m max + RAC	VMA long	Bike and Run (VTT) en duo RDV espace Perrediere Parking du skatepark	<b>X-RACE</b>	<b>X-RACE</b> (rangement)
SEMAINE 24 Du 10 au 16 juin	Pyramide long	E + Ed + SEUIL COURT 3 x 6' VMA 90-95 % + RAC	Travail bras et technique	RDV étang de rosière 8-10km avec des bosses Avec option de boire un verre ensemble vers 20h15	<b>Vendredi 14/06 : eau libre Aiguebelette</b>	Selon météo, infos sur Whatsapp <b>FETE DES PERES</b>
SEMAINE 25 Du 17 au 23 juin	Long et travail technique, test endurance	E + Ed + 2 x (6 x 200m) VMA 130 % , r' 1', R' 3' + RAC	Long et travail technique, test endurance	30km en trail Ou option 3 boucle de 10km Suivant les participants	<b>Vendredi 21/06 : eau libre Vénérieu (apéro / fête de la musique)</b>	Selon météo, infos sur Whatsapp
SEMAINE 26 Du 24 au 30 juin	<b>Pas d'entraînement</b>	E + Ed + SPRINT LONG 3 x 400m, 4 x 300m, 4 x 200m, r' 2' et R' 3' + RAC	<b>Piscine P.RAJON 19h</b> Long et Variation d'allure	Sortie souple 8-10km mixte RDV Village des marques	<b>Vendredi 28/06 : eau libre Aiguebelette</b>	Selon météo, infos sur Whatsapp <b>Triathlon du Lac d'Annecy</b>



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.