



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)

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