

	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 14 Du 31 mars au 6 avril	Alignement	3x400 - 3x600 - 2x800 - 1x400 VMA r=1' R=3'	Battements	8 km Footing + LD	Appuis	Infos WhatsApp
SEMAINE 15 Du 7 au 13 avril	Changement de rythme	Séance mystère	Trajet des bras	10 km Footing + LD	Placement de la tête	Infos WhatsApp
SEMAINE 16 Du 14 au 20 avril	Propulsion	côtes	Pyramide	10 km Footing + LD	TEST 1000/800	Infos WhatsApp
SEMAINE 17 Du 21 au 27 avril	Vacances scolaires					
SEMAINE 18 Du 28 avril au 4 mai	Trajet des bras	Escalier KIDS + ADULTES 19h à 20h30	Roulis	8 km Footing + LD	Eau libre	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.

