

Du 1er juin au 7 juin

POUR LA NATATION

Il sera possible de se mettre à l'eau au parc dès ce jeudi sur réservation et dans un cadre stricte. Les créneaux seront communiqués ce mardi après midi sur le site du club.

VELO

A partir de J4... Adultes

1 session de 2h Z1/ Z1+ cad 100

1 session de 2 à 3h avec dans la séance 2 à 3 fois (8 fois 1' Z3 / 1' Z1) repos : 20'

1 session de 3 à 5h aéro Z1

Pour les J3

1 session d'1h30 avec dans la séance 2 à 3 fois (1' Z3 / 1' Z1) repos : 10'

1 session endurance de 2H Z1 cad 95 / 100

CAP

A partir de J4

Participer aux séances club Mardi / Jeudi / Samedi selon place dispos

A savoir

Mardi : 8 fois (30s/30S) + 4 fois (45s/45s) + 2 fois (1min/1min) + 4 fois (45s/45s) + 8 fois (30s/30s)

Jeudi : 6 à 10 fois (1' Z3 / 4' Z2-) repos : 1' à 1'30

Samedi : Séance Gammes + Qualité explosive en montée sur 6 à 9 fois 30'' Max : repos long (mini 1'30 à 2'

A partir de J3

Participer aux séances club Mardi / Jeudi / Samedi

+ deux footing possibles de 20 min