

2020 Semaine 48 Vitrolles Tri : 23 Novembre au 29 Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>CAP : (12h15) Stade Ladoumègue. -10' echauff progressif</p> <p>-[Atelier +400m SV1 à SV2 r 1' Atelier +800m SV1 à SV2 r1' Atelier + 1200m SV1 à SV2 r 1'30 (Atelier 1600m SV1 à SV2) (optionnel) R2' Atelier+ 1200m de SV1 à SV2 r1'30 Atelier+800m de SV1 à SV2 R1' Atelier + 400m de SV1 à SV2] R1'</p> <p>-10min récup</p>	<p>PPG (12h15)</p> <p>-10' échauff pelouse cap</p> <p>-Echelle 2x10' : * Pompes+triceps + run * Fente marché + Squat jump + run -Atelier gainage 5 à 10min -Etirements</p>	<p>Cap ( 12h15) Stade Ladoumègue. -10' échauff progressif -Pyramide : 30/15 1/30 1'30/45 2/1 2/1 1'30/45 ..... MMP A faire 2 fois ( 5(minutes repos entre les deux series ) Donc 2 fois 10 minutes de travail à MMP</p> <p>-Récup 10min souple</p>		<p>Sortie vélo ( voir groupe fermé Vitrolles triathlon)</p>	<p>10h sortie course à pied Penne Mirabeau piste. Voir groupe fermé FB</p>
<p>Live ht (19h) :</p> <p>-10' echauff progressif -5x30/30 prog jusqu'à PMA puis 30s récup</p> <p>-10x2' SV2 r 1'. 1 fois vélocité / 1 fois force</p> <p>-10min de récup</p>						