

2020 Semaine 06 Vitrolles Tri : 08 fevrier au 14 fevrier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p><u>CAP : (12h15) Stade Ladoumègue.</u></p> <p>-10' echauff progressif</p> <p>-Ligne droite + Educ pendant 10min</p> <p>- 6x200m à VMA r 200m trottée 4x400m à SV2 r45s 6x200m à VMA r200m trottée</p>	<p><u>PPG (12h15)</u></p> <p>-10' échauff pelouse cap</p> <p>-Travail Bras et ceinture abdominale + Gainage</p> <p>-Etirements</p>	<p><u>Cap (12h15) Stade Ladoumègue.</u></p> <p>-10' échauff progressif -5x100m progressif jusqu'à VMA - 5x1/30 Récup 2 -4x2/1 Récup 2 -5x30/15</p> <p>-10 min de récup</p>		<p><u>Pas de sortie vélo encadré</u></p> <p><u>Séance en autonomie :</u></p> <p>Sortie 2 à 3h avec D+ Dans les bosses : 5x1/1 vélocité sup110 tpm</p>	
<p><u>Live ht (19h) : Spécial Anniversaire Guillaume !!</u></p> <p>-10' echauff progressif - 9x(1' PMA / 4' SV1) -10 à 15 min récup</p>						