

2020 Semaine 42 de 2021 : du 25 Octobre au 31 octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation : (Liourat 12h-13h30)</p> <p>*12' : Nage au choix matos au choix</p> <p>*10x50 éduc r15s - 200m transferts r30s</p> <p>A faire 2 à 3 fois</p> <p>*200m récup</p>		<p>Natation : (Liourat 12h-13h30)</p> <p>*12' : 1004N -100 cr-50 batt</p> <p>*-8x25m r 10s vite -400m SV1 r30s</p> <p>A faire 3 à 4 fois -200m récup</p>		<p>Vélo : (en autonomie)2h à 3h</p> <p>*1h souple échauffement</p> <p>*3x [5x30 /30 en vélocité+ 2' SV2]</p> <p>*Reste sortie souple</p>	
<p>Natation (liourat 19h-20h30)</p> <p>*12' 100crawl/1004n/50 battements</p> <p>*18 à 20x 100m</p> <p>5 1^{er} : en pqq en alternant 1 à SV1 et 1 à SV2</p> <p>5 : en zoomers, 25 techniques/ 25 NC</p> <p>5 : 25 autre nage que cr/ 25cr à SV1</p> <p>3 à 5 : NC à faire à sv2</p> <p>*200m récup</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>*15' progressif échauffements</p> <p>*[(Atelier + 300m progressif de SV1 à SV2 r100m)</p> <p>A faire 8 à 10 fois]</p> <p>*10' récup footing</p>	<p>Natation (Liourat 19h-20h30)</p> <p>*2x8' : 1 er : 75 CR – 25batt 2 e : 25 Autre nage que cr/ 25cr</p> <p>*-100m VMA r15s -200m SV2 r15s -300m SV1 30s</p> <p>A faire 2 à 3 fois</p> <p>1 et 3 : PLAQ</p> <p>2 : NC</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>*15min échauffement prog : 4 fois 100m prog</p> <p>*[(Atelier + 300m en Faisant demi-tour au 150m. Progressif dans le 150m.</p> <p>A faire 8 à 10 fois.</p> <p>*10' Récup footing</p>	<p>Natation (Liourat 19h-20h)</p> <p>*12' : 100cr-100 4n inversé</p> <p>*6x50m éducatif - 7x100m SV1 : 1 ampli max 1 en fréquence</p> <p>A faire 1 à 2 fois. 1 fois en NC et 1 fois en palmes</p> <p>-200m récup</p>		