

2019 Semaine 6 Vitrolles Tri : 4 Février au 10 Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :</p> <p>-20' matos AC : 50 BR+100 Cr +(25 option Pap)</p> <p>-800 SV1 Pull/plaq ou plaq r1'</p> <p>600 NC 150 SV1+50 SV2 r45''</p> <p>400 Plaq 50 ampli max+50 prog r45''</p> <p>6 à 10 x 50 NC r15''</p> <p>1 50 prog fin au sprint</p> <p>1 15m sprint/souple</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-20' palmes nage AC</p> <p>-[600 SV1 Matos AC 4x50 NC r15''</p> <p>1 :10m sprint dead start/souple</p> <p>1 :15 sprint/souple] x2 à</p> <p>1 :20 m sprint dead start/souple</p> <p>1 :25 sprint/souple</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15': PB 100 Cr 3/5T 25m</p> <p>5' palmes :25 Cr +25 autre nage</p> <p>-[300 SV1 Pull/plaq ou plaq r45''</p> <p>5x100 NC r15'' 1 prog fin sprint 1 ampli max] x2 à 3</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-2x12'</p> <p>1) Matos AC : 100 CR+50 (25 jbes Cr prog +25 autre nage que CR)</p> <p>2) Coulée longue + 3/5/7T alterné</p> <p>-3x800 (175 SV1+25 vite)r1'</p> <p>1) Pull/plaq 2) plaq 3)NC</p> <p>-200 souple</p>	<p>Vélo : 1h30 à 2h30</p> <p>Endurance de base sur le plat, SV1 dans les bosses avec sprint (hyper vélocité) en haut des côtes.</p>	<p>Vélo :2h à 3h00</p> <p>-Endurance de base braquet très souple</p> <p>-3x10' all SV1-SV2 r4' en milieu de séance, si en groupe sous forme de passage de relais.</p>
<p>Nat :</p> <p>-10' AC :nage +matos</p> <p>-4 à 6 x75 Cr NC r15''</p> <p>25 jbes Cr prog+50 Cr ampli</p> <p>-4x (400 à 600) r45''</p> <p>1) Palmes/plaq ampli max</p> <p>2)NC SV1 +respi 4 ou 6T</p> <p>3)Pull/plaq ou Plaq 75 SV1+25 prog fin au sprint</p> <p>4)NC 50 ampli max+25 sprint+25 souple</p> <p>-200 souple</p>	<p>Càp :</p> <p>-20' échauff prog +6 LDS de 100m r30-45''</p> <p>- [400 (SV1 rebond pied+++) r30''</p> <p>300 SV2 r30''</p> <p>200 prog fin VMA r30''</p> <p>4x100 VMA r30''-20''-10''] R 1' à 1'30 x3 à 6</p> <p>-10' souple</p>	<p>Nat : Entrainement du matin</p>	<p>Càp :</p> <p>-20' échauff prog + 4 LDS de 100m r 30-45''</p> <p>-[2x200 prog fin VMA r30''</p> <p>800 (300 SV1+500 SV2) r45''-1'</p> <p>4x100 r20'' 1 prog fin Vma 1 VMA+++] R 1'30 à 2' x3 à 6</p> <p>-10' souple</p>	<p>Nat : Entrainement du matin</p>	<p>Càp :45'</p> <p>Footing all libre + 4 à 6 x 1' all Sv2 r 30'' en fin de séance.</p>	