

2019 Semaine 7 Vitrolles Tri : 11 Février au 17 Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Nat : Pas de natation ce mardi midi	Pas de natation le matin	Nat : LIOURAT -15' : PB 100 Cr 3/5T 25m 5' palmes :25 Cr +25 autre nage -[300 SV1 Pull/plaq ou plaq r45'' 5x100 NC r15'' 1 prog fin sprint 1 ampli max] x2 à 3 -200 souple	Pas de natation le matin	Vélo : 1h30 à 2h30 Endurance de base sur le plat, SV1 dans les bosses (avec du braquet) + sprint (hyper vélocité) en haut des côtes.	Vélo :2h30 à 3h30 -Endurance de base braquet très souple -3x 15' all SV1-SV2 r4' en milieu de séance, si en groupe sous forme de passage de relais.
Nat : LIOURAT -10' AC : nage +matos -3x3' palmes 1) 50 2nages sauf CR+ 25 Cr ampli 2) Cr coulée max !!! 3) 50 SV1 +25 prog -6x25 r30'' 1 prog fin au sprint 1 20m sprint -6 à 8x (200 à 300 Cr r30'') X6 : 1 PPQ ampli Max +2 NC SV1 +1 PPQ ampli Max +2 NC 25 SV1+25 vite (Minimum SV2) X8 :idem 6 mais 2+2+2+2 -200 souple	Càp : -20' échauff prog +4 LDS de 100m r30'' - [400 (SV1 rebond pied+++) r30'' 2x200 SV2 r20'' 400 (SV1-SV2) r30'' 4x100 r30''-20''-10'' 1 prog à Vma 2 VMA 1 VMA++] R 1' à 1'30 x2 à 4 -10' souple	Nat : HERMES - 2x6' 1 AC 1 matos Ac ,pas de CR -6 à 9x100 r15'' 3 PPq ou Pq ampli max 3 à 6 NC 1 SV1 1 Prog fin SV2 200 souple 6 à 9x200 r30'' 3 PPq ou Pq SV1 3 à 6 NC 1 SV1 1 SV2 -200 souple	Càp : -20' échauff prog + 4 LDS de 100m r 30'' -[6 à 10x200 r30'' 1 prog fin VMA 1 SV2 R : 1' avant de commencer les 400 -6 à 10x400 r45'' 1 SV1-SV2 rebond pied+++ 1 SV2 1 prog fin à VMA R :1 à 1'30 avant de commencer les 800 -2x(600 ou 800) r45'' 1 SV2 1 VMA -10' souple	Nat : LIOURAT -15' PB 100 3T +25 prog +100 5T +25 prog -4 à 7x 400CR r45'' X4 : 1PPq SV1 1 Pq SV1 2 NC 25 Lent+75 vite !!!! X7 : idm x4 + Pq SV1+ 2 NC 50 lent+150 vite !!! -200 à 400 souple	Càp :45' à 1h00 Footing all libre + 4 à 8 x 1'30 all Sv2 r 40'' en milieu de séance.	