

2019 Semaine 10 Vitrolles Tri : 4 Mars au 10 Mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :</p> <p>-20' PB 100 3T +50 5T +25 7T</p> <p>-[400 r45''</p> <p>4x50 r15'']x2 à 4</p> <p>400 matos AC SV1</p> <p>50 :NC 2 all départ tri</p> <p>1 all course</p> <p>1 all AC</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' PB ou palmes 3/5T/7T 25m</p> <p>- [300 à 500 PPq ou Pq SV1 r1'</p> <p>2x100 palmes r20''</p> <p>25 prog/25 SV1/25 sprint/ 25 souple]x3 à 4</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-10' matos au choix sauf plaq : 100 Cr +50 2n</p> <p>-4x200 NC SV1 r20''</p> <p>-15x100 r15''</p> <p>8 Pq SV1</p> <p>7 NC 1 SV1/1 SV2</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' palmes 100 3T +50 coulée longue</p> <p>-800 palmes r1'</p> <p>50 jbes prog+150 SV1</p> <p>-6x100 plaq r15''</p> <p>1 AMPLI MAX</p> <p>1 50 SV1+50 SV2</p> <p>-600 palmes r1' idem 800</p> <p>6x100 NC r15''</p> <p>1 ampli Max</p> <p>1 25 sprint/25 souple</p> <p>-200 souple</p>	<p>Vélo : 1h30 à 2h30</p> <p>Endurance de base sur le plat.</p> <p>Endurance de force dans les bosses puis sprint en haut pendant 15'' en hypervélocité.</p>	<p>Vélo :2h30 à 3h30</p> <p>- 45' Endurance de base braquet très souple</p> <p>-3 x20' all SV1-SV2 r5' en milieu de séance, si en groupe sous forme de passage de relais.</p> <p>-10 à 20' souple</p> <p>-2x15' all SV1-SV2 r5' idem 3x20'</p> <p>Ou Duathlon de Brignoles</p>
<p>Nat :</p> <p>-20' Cr matos AC sauf Pq : 100 NC +25 jbes prog</p> <p>-4 x25 r 15''</p> <p>prog fin au sprint</p> <p>4x25 D1.00</p> <p>25 sprint</p> <p>-2x 800 ou 1000 r1'30</p> <p>1 PPq ou Pq 75 SV1+25 vite</p> <p>1 NC 50 SV1 +50 SV2</p> <p>-(3x100 r15'') x1 à 3</p> <p>1 Lent, 1 moyen, 1 Vite</p> <p>-200 souple</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff prog</p> <p>4x100m prog r30''</p> <p>4 LDS de 150m r30''</p> <p>- [4x400 SV2 r 30-45''</p> <p>10x200</p> <p>2 SV2 r15''</p> <p>1 VMA R20''</p> <p>1 SV2 R15''</p> <p>1 VMA+++ R1'30] x1 à 2</p> <p>-10' souple</p>	<p>Nat :</p> <p>Entrainement du matin</p>	<p>Càp :</p> <p>-30' échauff prog + 6 LDS de 150m r 30''</p> <p>- 400 r30'' : 300 V1+100 prog fin à VMA</p> <p>5x200</p> <p>1 SV2 r15''</p> <p>1 VMA R20''</p> <p>1 Trap –Trap !!! avec départ décalé de 2''</p> <p>1 Facile</p> <p>1 A toi/A moi : un accélère sur environ 20m l'autre revient puis ré accélère....ainsi de suite</p> <p>-10' souple</p>		<p>Càp :45' à 1h00</p> <p>Footing all libre + 4 à 8 x 2' all Sv2 r 1' en milieu de séance.</p>	