

**2019 Semaine 14 Vitrolles Tri : du 1<sup>er</sup> Avril au 7 Avril**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :</p> <p>-15' palmes : 25 jbes + 50 3/5T alterné. 5' matos AC : 50 mini respi +25 ampli -(3 x200)x3 à 4 1) SV1 pull/E r20'' 2)PPE 100 SV1+100 SV2 r20-30'' 3) NC R20'' : 1 SV1 1 SV2 1 50 lent+50 Max !! 4) Matos AC SV2 r20-30'' -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' Matos AC sauf Plaq 75 Cr+25 autre nage. - (10x100 r15'') x 2 à 3 1) SV1 : 5 PPE 5 NC 2)5 PE :3 SV1+2 SV2 5 NC 1 SV1 1 SV2 3) 5 plaq SV1 5 NC SV2 -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-3x6' 1) Cr matos AC sauf plaq 2) 50 :2,3 nages (autre que Cr)+25 Cr 7T 3) Cr :25 prog+25 ampli -[500 SV1 plaq r30'' 6x50 r15'' 4 PE 25 SV1/25 SV2 2 Pull vite ] x 2 à 3 -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' PB ou palmes : 150 3T +50 5T+ 50 prog - [600 palmes : 100 nage lente+50 SV1 r45'' 8x25 E 4 vite r15'' 2 15m sprint +souple r20'' 2 25 sprint r10''] x2 à 3 -200 souple</p>	<p>Vélo : 2h00 à 3h00 -30' échauff -Travail en continu :all SV1 sur le plat, Côtes : SV1 avec 30''à PMA au milieu et en haut, récup dans les descentes. -15' souple</p>	<p>Vélo :2h30 à 3h30 -1h Endurance de base braquet très souple. -le reste de la sortie : SV1-SV2 sur le plat, Côtes :une fois endurance de force, une fois à SV2. -10' souple</p>
<p>Nat :</p> <p>-20' Cr palmes : 25 jbes AC +50 3T +25 7 ou 9T -[4x50 éduc palmes r10'' 200 SV1 r20-30'' 4x50 prog de 1 à 4 r10''] x4 1 et 3 200 Plaq+50 Pull/E 2 et 4 en NC -200 souple</p>	<p>Càp :</p> <p>-20' échauff prog - pré-fatigue :[ 1' chaise iso +20'' maximum de squats jumps détente max +1' chaise r20''] x1 à 3 -6x100 3 prog à VMA r20'' 2 VMA r15-20'' 1 VMA +++ r 200 souple -3x (5x200 r30-45'') R 5'souple 1 : VMA 2 : 3 VMA + 2 VMA+++ 3 : VMA ou ++ avec départ décalé de 2''pour un du groupe -10' à 15'souple</p>	<p>Nat :</p> <p>Entrainement du matin</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff prog -pré-fatigue :[ 1' chaise iso +15'' maximum de squats jumps détente max +45'' chaise +30m marche poulet r20''] x1 à 2 -[1000 SV2 r1'30 800 SV2 r1' 600 SV2 r45'' 400 VMA r1' 200 VMA+++ r1'30 à 2] x1 à 3 -10' souple</p>	<p>Nat :</p> <p>Entrainement du matin</p>	<p>Càp :45' à 1h00 Footing all libre</p>	