

**2019 Semaine 24 Vitrolles Tri : du 10 Juin au 16 Juin**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Férié !!!	<p>Nat :</p> <p>-15' matos AC: 200 Cr 3T + 50 2N au choix/ 25m + 50 mini respi -[600 PPE SV1 r 45'' 400 NC r45'' 100 SV1+ 75 SV2 +25 souple 200 Plaq AMPLI MAX !! r30'' 6x50 NC r 10'' 1 all départ tri 2 all course] x1 à 2 -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' palmes :100 éduc +100 Cr nage lente +50 Cr ampli -[300 palmes r30'' : 50 nage lente/ 50 coulée longue /50 prog 4x100 r15'' 1 SV1 1 prog.]x2 à 4 Option matos sur les 100m -200 souple</p>	<p><b>PAS DE NATATION :</b> <b>Le personnel est en</b> <b>réunion, donc pas</b> <b>d'accès à la</b> <b>structure.</b> Si vous nagez ailleurs... -10' nage et matos au choix sauf plaq. -6 à 8x 400 r45'' 1 NC 75 SV1+ 25(10m sprint/15m souple) 1 Pq 50 SV1-50 SV2 1 NC SV2 -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' palmes ou PB: 100 3/5T /25m +50 mini respi+50 ampli -[2x50 all départ tri r10'' 6x100 SV1 r10'' 1 PPq ou Pq 2 NC 2x25 E r20'' 1 15m sprint+ souple 1 25 sprint 50 souple] x2 à 3 -200 souple</p>	<p>Vélo : 2h00 à 3h00 -30' échauff -Plat : 5' endu de force+5' all all SV1+2' souple x fois.... Côtes : SV2 avec sprint de 30'' en haut .Une fois avec du braquet une fois en vélocité, récup dans les descentes. Si vous le souhaitez travail de PMA dans une ou deux bosses sous forme de 30/30. Quand vous voulez dans la sortie. -15' à 20' souple</p>	<p>Vélo :2h00-3h00 -1<sup>ère</sup> moitié de séance : Endurance de base, braquet très souple+ accél en haut des bosses -2<sup>ème</sup> moitié de séance : 50' en alternant :10' endurance de force+10' all SV1-SV2+5' souple. Le reste souple.</p>
	<p>Càp :</p> <p>-20' échauff prog 4 à 6x 100 accél prog r30'' -4 à 8x800 MMP !! récup la moitié du temps de travail Pour rappel MMP= Meilleure Moyenne Possible 😊 -10' à 15'souple</p>	<p>Nat :</p> <p>Entrainement du matin</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff prog 4 à 6x100 accél prog r30'' -(3x400)x 4 à 8 1<sup>er</sup> 400 : SV2 r30'' 2<sup>ème</sup> : 200 SV2+ 200 VMA r45'' 3<sup>ème</sup> : 400 VMA r1' à 1'30 1 à 2 Jokers de 400 souple quand vous le souhaitez dans la série. -10' souple</p>	<p>Nat :</p> <p>Entrainement du matin</p>	<p>Càp :50' à 1h00 Footing all libre avec 8 à 12x (1' SV2-VMA/1' souple) en milieu de séance.</p>	