

Semaine 42 Vitrolles Tri : 14 Octobre au 20 Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :</p> <p>-15' PB ou palmes : 100 Dos/Cr/25 +50 Cr -[300 PPE SV1 respi 3/5T 6x50 r15'' 25 4n/25 Cr] x2 à 3 -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-20' matos et nage au choix -2x400 Plaq SV1 r1' 2x300 NC r30'' 50 SV1-50 SV2 2x200 r15'' PPE ampli Max 2x100 NC r15'' 50 à fond !! +50 souple -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15'PB ou palmes: 100 Cr 3T +50 Dos/Br -[200 palmes coulée longue r45'' 8x50 Cr r15'' 4 plaq ampli 4 NC prog] x2 à 3 -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>- 15' : matos au choix 100 Cr +50 Br -[4x100 palmes r15'' 1 : 50 alignement +50 prog 1 :50 propulsion +50 prog) 2 prog 6x50 r15'' 3 SV1 3 15m sprint+ souple -200 souple</p>	<p>Vélo : 2h00</p> <p>- Endurance de base avec accél en haut des côtes.</p>	<p>Vélo :2h à 2h30</p> <p>Endurance de base, vélocité+++ et travail léger de force en côte</p>
<p>Nat :</p> <p>-15' : 100 Cr PB+100 (25 jambes au choix+25 Br) -5x(4x100 r15'')</p> <p>1 et 3) palmes :</p> <p>1)50 alignement+50 prog 3)50 propulsion + 50 prog 2) PPE SV1 4) NC 1 SV1/ 1 SV2 5)3 pull ou pull/plaq +3 NC 25 sprint+25 souple -200 souple</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff prog 6x30'' prog (fin VMA) r45'' -W proprio + renfo -3 à 5x (3x 400 SV1- SV2 r 30'')</p> <p>-10' souple</p>	<p>Nat : entrainement du matin.</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff prog -W proprio + renfo -(5x200 (100 SV2-VMA +100 souple)x4 à 8 -10 ' souple</p>	<p>Nat ;entrainement du matin</p> <p>OU</p> <p>Càp :1h00 Footing all libre + 4 à 6 LDS de 20'' récup complète</p>	<p>Càp :50' Footing all libre.</p>	<p>OFF</p>