

Semaine 48 Vitrolles Tri : 25 Novembre au 1^{er} Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat : -8' : Cr 100 PB 3/5T alterné +50 2 N au choix sauf CR 2x5' r45'' 1) Cr palmes : 25 batt+25 ampli 2) PB : 50 prog +25 ampli -2 à 3x 700 r30'' 1) Matos AC SV1+ coulée longue 2 et 3) NC : 50 SV1+ 50 SV2 -200 souple</p>	<p>Nat : -15' PB ou palmes : 50 CR 3T+ 50 jbes AC +50 5T + 50 coulée longue -[200 palmes r30'':50 éduc+50 transfert 3x100 PPE r15'' 2 SV1 1 prog 50 NC 25m sprint + 25 souple] x 3 à 4 -200 souple</p>	<p>Nat : -2x12' 1) palmes :50 respi au choix + 50 autre nage que Cr 2) NC : 50 2N au choix + 100 Cr mini respi -[7x100 NC r15'' 1 SV1 2 50 SV1 + 50 SV2 1 prog] x 2 à 3 -200 souple</p>	<p>Nat : -20' PB ou palmes :100 3T+50 coulée longue +100 5t +50 prog - [300 PPE ou PPq SV1 r45'' 3x100 Pq prog r20'' 6X50 NC ou option palmes r20'' prog de 1 à 6 (6ème MAX !!!) 100 souple] x2 -200 souple</p>	<p>Vélo : 2h00 à 2h30 -Endurance de base avec accélération en haut des côtes -10 à 20' all course à placer en deuxième partie de séance.</p>	OFF
<p>Nat : -6 à 7 x10' 1) nage au choix sans matos 2)Cr palmes :50 jbes+ 50 coulée longue 3 et 4) NC : 25 autre nage que Cr+75 Cr prog 5) PPE ou PPq AMPLI MAX !!! 6 et 7) NC 100 prog r15'' + 50 : 25 sprint + souple r20-30'' -200 souple</p>	<p>Càp : -15' échauff prog 18' prépa physique générale -[(ateliers x1) + 400 (200 SV1+200 SV2) r20-30'' 100 VMA r15''-20'' 200 VMA r30-40'' 100 VMA ou VMA+++ r1'] x3 à 5 -5' souple</p>	<p>Nat : Entrainement du matin</p>	<p>Càp : -15' échauff prog 18' prépa physique générale -[(ateliers x1) + 400 SV2 r45'' 800 (300 SV2+100 VMA) r1 à 2'] x3 à 4 -5' souple</p>	<p>Nat : Entrainement du matin Ou Càp :1h00 Footing all libre</p>	<p>AG du Club 18h00 !!!</p>	OFF