

Semaine 49 Vitrolles Tri : 2 Décembre au 8 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :</p> <p>-12' : Cr 100 PB 3/5T alterné +50 2 N au choix sauf CR</p> <p>6' Cr palmes : 25 batt+25 ampli</p> <p>-(3x200 r30'') r2 à 3</p> <p>1) Matos AC SV1+ coulée longue</p> <p>2) NC : 75 SV1+ 25 SV2 50 SV1+50 SV2</p> <p>3) 2 Pq SV1 1 NC :50 15m sprint+ souple x4 -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' PB ou palmes : 200 CR 3T+ 50 prog jbes AC</p> <p>-[200 éduc palmes r30'']</p> <p>3x100 NC r15''</p> <p>2 transfert 1 prog fin au sprint] x 3 à 4</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-2x10'</p> <p>1) Matos AC :50 autre nage que Cr + 100 Cr 3/5/7/9T</p> <p>2) Palmes : 50 coulée longue +150 Cr ampli</p> <p>-[6x100 NC r15''</p> <p>1 SV1</p> <p>1 25 SV1 + 75 SV2</p> <p>1 prog] x 2 à 3 Option</p> <p>Matos sur le bloc 2</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' PB ou palmes : 150 :100 3T+50 coulée longue r20''</p> <p>150 : 100 5t +50 :25 coulée max +25 ampli r20''</p> <p>- [200 éduc palmes r30'']</p> <p>6X50 transfert r15-20'' et prog de 1 à 6 (6ème all départ tri) x3 à 4</p> <p>Bloc 1 et 3 Matos AC 2 et 4 NC</p> <p>-200 souple</p>	<p>Vélo : 2h00 à 2h30</p> <p>-Endurance de base avec accélération en haut des côtes</p> <p>-10 à 20' : 5' all course +5' SV1. A placer en deuxième partie de séance.</p>	OFF
<p>Nat :</p> <p>-4 à 5 x15'</p> <p>1) palmes nage au choix</p> <p>2) Cr PB :50 jbes prog r15''+ 50 coulée longue r15'' +100 mini respi r20''</p> <p>3 et 4) Pq 100 éduc+50 transfert r15''+ 200 PPq 150 SV1+50 prog r20''+ 50 Pq 25 vite/25 souple</p> <p>5) NC :100 jbes AC r20'' + 50 : 15m sprint + souple r20''</p> <p>-200 souple</p>	<p>Càp :</p> <p>-25' échauff prog</p> <p>-Prépa TEST</p> <p>100 VMA r30''</p> <p>200 VMA r45''</p> <p>300 VMA r45''</p> <p>200 VMA r30''</p> <p>100 VMA</p> <p>-TEST VMA 5' ou 6'</p> <p>Suivant le nombre de personnes on fera deux ou trois groupes.</p> <p>-5' à 10' souple</p>	<p>Nat :</p> <p>Entrainement du matin</p>	<p>Càp :</p> <p>-25' échauff prog</p> <p>-Prépa TEST</p> <p>100 VMA r30''</p> <p>200 VMA r45''</p> <p>300 VMA r45''</p> <p>200 VMA r30''</p> <p>100 VMA</p> <p>-TEST VMA 5' ou 6'</p> <p>Suivant le nombre de personnes on fera deux ou trois groupes.</p> <p>OU</p> <p>-(ateliers x1 400 r1') x6 à 12</p> <p>Impair : SV2</p> <p>Pair :300 SV1+100 prog</p> <p>-5' à 10' souple</p>	<p>Nat :</p> <p>Entrainement du matin</p> <p>Ou</p> <p>Càp :1h00</p> <p>Footing all libre</p>	<p>Càp :1h00</p> <p>Footing all libre avec accélération à sa guise lors de la sortie</p>	OFF