

Semaine 50 Vitrolles Tri : 9 Décembre au 15 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat : -20' : palmes 100 jbes AC r 15'' +100 Cr coulée longue r15'' +50 autre nage que Cr r10'' -3 à 5 x 400 r45'' 1 PPQ ou Plaq 100 AMPLI MAX +100 SV1 1 NC :150 SV1+ 25 sprint +25 souple -200 souple</p>	<p>Nat : -10' PB ou palmes : 75 respi au choix+25 coulée longue 8' palmes : 25 dos+50 Cr 5T - (7x100 r15'') x2 à 3 3 éduc palmes 3 transfert SV1 1 transfert SV2 ou très vite !! 😊 Blocs 1 et 3 : NC Bloc 2 : Plaq -200 souple</p>	<p>Nat : -3x6' r45'' 1 et 3 : PB 3/5/7/9T par 25m 2 : palmes 50 éduc +50 coulée longue -[300 SV1 matos AC r30'' 2x100 r20''NC 25 sprint+25 souple] x3 à 4 -200 souple</p>	<p>Nat : -15' nage et matos au choix 8' NC : 25 prog+25 ampli -[10x50 r15'' 4 éduc 4 prog de 1 à 4] x3 à 4 Blocs 1 et 3 Matos AC Blocs 2 et 4 NC -200 souple</p>	<p>1 ère Course nature de Vitrolles</p>	<p>Vélo : 2h00 à 2h30 -Endurance de base avec accélération en haut des côtes -10 à 20' : 5' all course +5' SV1. A placer en deuxième partie de séance.</p>
<p>Nat : -2 x15' 1) palmes nage au choix 2) Cr NC :50 jbes prog r15''+ 50 mini respi r20'' -6x50 NC r20'' 2 25 prog+ souple 2 15m sprint + souple 2 25 sprint +souple - 3 à 4 x400 r1' 1 et 3 PPq ou Plaq SV1 2 et 4 NC : 100 ampli Max+50 SV1+50 prog -200 souple</p>	<p>Càp : -15' échauff prog -20' prépa physique -[800 r1' (200 SV1 +200 prog) ateliers x2] x3 à 5 -5' à 10' souple</p>	<p>Nat : Entrainement du matin</p>	<p>Càp : -15' échauff prog -20' prépa physique -(ateliers x1 2x200 prog fin VMA r30'' ou 400 all libre r45'') x6 à 12 Impair : 2x200 Pair :400 -5' à 10' souple</p>	<p>Nat : Entrainement du matin Ou Càp :1h00 Footing all libre</p>	<p>OFF ou Vélo :2h00 -Endurance de base avec accélération en haut des côtes.</p>	<p>OFF</p>