Semaine 51 Vitrolles Tri : 16 Décembre au 22 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :</p> <p>-20' : palmes 100 jbes AC r 15'' +100 2N au choix r10''</p> <p>-3 à 4 x 500 r1'</p> <p>1 PPQ ou PlaQ 75</p> <p>AMPLI MAX + 25 prog</p> <p>1 NC :100 SV1+ 25 vite</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' PB ou palmes : 50 ampli +25 godille basse</p> <p>+25 autre nage que Cr</p> <p>- (7x100 r15'') x2 à 3</p> <p>3 éduc palmes</p> <p>2 transfert SV1</p> <p>2 25 vite à sprint+25 facile</p> <p>Blocs 1 et 3 : NC</p> <p>Bloc 2 : PlaQ ou palmes/Pq</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-3x7' r45''</p> <p>1 et 3 : PB 3/5/7/9T par 50m</p> <p>2 : palmes 50 coulée</p> <p>Max +50 ampli</p> <p>-[4x100 SV1 matos AC r30''</p> <p>4x50 NC r20'' 15m sprint+ souple] x2 à 3</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' nage et matos au choix</p> <p>-[3x100 éduc palmes r15''</p> <p>4x50 r15'' prog de 1 à 4] x3 à 4</p> <p>Blocs 1 et 3 Matos AC</p> <p>Blocs 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' : 6' all course</p> <p>+4'endu de base avec du braquet. A placer en deuxième partie de séance.</p>	<p>Vélo : 2h00 à 2h30</p> <p>-Endurance de base avec accélération en haut des côtes</p>
<p>Nat :</p> <p>-2 x10'</p> <p>1) palmes nage au choix</p> <p>2) Cr :50 jbes prog r15''+ 50 PB mini respi r20''</p> <p>-6x50 NC r20''</p> <p>2 25 prog+ souple</p> <p>2 15m sprint + souple</p> <p>2 15m D.A sprint + souple</p> <p>-[400 PPq ou Pq 75 ampli Max+25 prog r1'</p> <p>300 NC 100 SV1+50 prog r45''</p> <p>200 PPq ou Pq idem 400 r45''</p> <p>100 NC prog] x1 à 2</p> <p>-200 souple</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff prog</p> <p>-15' prépa physique</p> <p>-[600 (300 SV1 +300 SV2) r1'</p> <p>200 prog fin VMA ou Vma++ r1'</p> <p>ateliers x2] x3 à 5</p> <p>-5' à 10' souple</p>	<p>Nat :</p> <p>Entrainement du matin</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff prog</p> <p>-15' prépa physique</p> <p>-(ateliers x1 400 SV2 r30'' ou 400 all libre r 45'') x6 à 12</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>OFF ou Vélo :2h00</p> <p>-Endurance de base avec accélération en haut des côtes.</p>	<p>OFF</p>