

2020 Semaine 6 Vitrolles Tri : 3 Février au 9 Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :</p> <p>-15' palmes ou PB : 100 Cr +50 (Dos/Br/25) -[200 PPE SV1 r30'' 3x100 NC r15'' 1 Lent, 1 moyen, 1 vite] x 3 à 5 -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-3x6'</p> <p>1 : Matos AC 2 : PB 3/5/3/7T/25m 3 : CR NC 50 ampli+25 prog - 4 à 5x500 r1' 1 : palmes :50 coulée longue +50 SV1 2 et 4 : NC SV1-SV2 3 : Matos AC :75 SV1+ 25 à fond +25 souple 5 : NC 75 SV1+50 SV2 -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-Séance d'Anais Thème : Cr endu de force + SV1 + vitesse</p>	<p>Nat :</p> <p>-12' : 100 PB r10'' 50 autre que Cr r10'' 50 PB 25 jbes prog+25 Cr prog r20'' -[12x50 r15'' 4 SV1+2 SV2 2 SV1+4 SV2] x3 à 4 1 et 3 : PPq ou PPE 2 et 4 : NC -200 souple</p>	<p>Vélo :2h à 2h30 Endurance de base sur le plat et SV1-SV2 en vélocité dans les bosses.</p>	<p>Vélo :2h à 3h00 Endurance de base + SV1 dans les bosses avec du braquet +15'' sprints (hypervélocité) en haut des bosses.</p>
<p>Nat :</p> <p>-10' Nage et matos AC -6x50 r15'' 4 25 jbes CR+ 25 4n prog 2 CR prog 4x25 r20'' 15m sprint dead start +souple -[200 PPE SV1 r30'' 300 NC SV1+respi 5t r30'' 4x50 Cr r15''matos AC 1 moyen,1 vite]x2 à 3 -200 souple</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff 15' prépa physique - Ateliers x1 4x400 r45'' 2 SV2 1 100 VMA +50 souple 1 100 SV2+100 VMA] x 2 à 4 -5 à 10' souple</p>	<p>Nat : Entraînement du matin</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff 15' prépa physique - Ateliers x1 2x600 1 : 200 SV2 + 100 prog fin VMA +100 SV1+200 SV2 r30-45'' 1 :300 SV2+200 VMA +100 souple r45'' à 1' 400 fartleck r45''] x2 à 4 -5 à 10' souple</p>	<p>Nat : Entraînement du matin</p>	<p>Càp :45' à 1h00 -15' échauff -SV1 avec 1'SV2 toutes les 5' -5' souple</p>	