

2020 Semaine 7 Vitrolles Tri : 10 Février au 16 Février

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :</p> <p>-15' palmes ou PB : 100 Cr 3T +50 (Dos ou Dos/Br/25) -[300 SV1 r30'' 4x50 r15'' 2 SV1, 1 vite 1 15m sprint +souple] x 3 à 5 Bloc 1,3,5, : NC Bloc 2,4 PPq ou PPE -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-2x8'</p> <p>1 : Matos AC 2 : CR NC 50 ampli+25 prog - 800 r1' palmes :50 coulée longue +50 SV1 600 r1' NC SV1-SV2 2x400 r45'' Matos AC SV1-SV2 200 NC 25 à fond-25 souple -200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-Séance d'Anaïs Thème : Cr endu de force SV1+ sollicitation SV2</p>	<p>Nat :</p> <p>-12' : 100 AC r10'' 50 autre que Cr r10'' 50 PB 3/7T alterné r15'' -[6x100 r15'' 3 SV1+3 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. +2x5' allure course r3' en milieu de sortie.</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>-15' Nage et matos AC - [400 SV1 r45'' 4x25 all départ tri r15''] x3 à 5 Bloc 1,3,5, : NC Bloc 2,4 PPq ou PPE -200 souple</p>	<p>Càp :</p> <p>-15' échauff 15' prépa physique - Ateliers x1 2x800 r45'' 1 SV2 1 100 VMA+100 souple] 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 5x400 2 200 SV2 + 100 prog fin VMA r45'' 1 300 SV2+100 VMA r45'' 2 SV2 r30'' 4x100 VMA r20-30''] x1 à 3 -5 à 10' souple</p>		<p>Càp :45' à 1h00 -15' échauff -(2'SV1+ 2'SV2+1' souple) à répéter X fois -5' souple</p>	<p>Nat : Entraînement du matin</p>