

**2020 Semaine 19 Vitrolles Tri : du 4 Mai au 10 Mai**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Prépa phys : -10' échauff général :corde à sauter, gainage... -5x(3' r1')</p> <p>5 tours : 10 fentes alternées + 10 pompes+ 10 squats+ 10 abdos crunch. A faire le plus de fois possible pendant 3'</p>	<p>Prépa phys : séance 40'' W/20''récup -10 échauff général -100 reps non-stop : 10 Abdos crunch 10 Squats jump 10 Triceps 10 Fentes alternées 10 pompes ou pompes à genoux. Vous passez d'un exo à l'autre sans temps d'arrêt, donc attention à l'allure de départ !!</p>	<p>OFF</p>	<p>Prépa phys : séance 40'' W/20''récup -10' échauff général -3x8' (W/récup) 1<sup>er</sup> bloc :abdos crunch 2<sup>ème</sup> bloc : squats jump 3<sup>ème</sup> bloc : pompes ou pompes à genoux</p>	<p>Càp : 30' Footing all libre</p>	<p>Càp : 30' Footing all libre</p>	<p>2h00-2h30 :Séance multi enchainements online Avec Anaïs. Rdv sur les coups de 8h45 pour un début vers 9h00.</p>
<p>Càp : 30' Footing all libre</p>	<p>Vélo :1h20 HT Avec Anaïs -10' échauff 5' 30'' prog+30'' souple -10x (4' r2') Impair :SV2 Pair :30'' PMA/30'' souple -5' souple</p>	<p>Càp : 30' Footing all libre</p>	<p>Càp : si tapis... -15' échauff prog -10x(3' SV2 r1') -5 à 10' souple</p>	<p>Vélo :1h00 HT Avec Anaïs -15' échauff prog :10' +5' 30'' prog/30'' souple -4x(3x2' r1') R2') 2' all Half 2' all M 2' all S -5' à 10' souple</p>	<p>OFF</p>	