

2020 Semaine 20 Vitrolles Tri : du 11 Mai au 17 Mai

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|----------------------------------|---|--|--|---|--|---|
| | | Càp :30-45' Footing all libre | | Càp :30-45' Footing all libre | Vélo :1h30-2h00 Endu de base avec de la vélocité | Vélo :2h00-2h30 Endu de base avec 2 à 3x10' (SV1-SV2) r5' souple que vous placez en milieu de sortie. Le reste de la sortie cool !! |
| Càp :30-45' Footing all libre | Càp : 45' à 1h00 -15' échauff prog -25 à 40' Fartleck : bloc de 5' à répéter X fois.. 2' SV2+1' SV1+1' prog fin VMA+ 1'SV1 -5' souple | Prépa phys : -10' échauff général :corde à sauter, gainage... -5' r1' 4' r1' 3' r1' 2' r1' 1' Pendant la durée vous enchaenez 5 squats/5 burpees/3pompes. | Càp : +/- 1h00 -15' échauff prog -3 x(6' SV2 r2') -10' SV1 r2' -5x[1'(SV2-VMA) r1'] -5 à 10' souple | Prépa phys : -10' échauff général : corde à sauter, gainage.. -15' :(40''W/20''R) 3 ateliers à alterner : Gainage planche Pompes ou pompes à genoux Fentes alternées. | Càp :1h00 Footing long SV1 avec 4 à 6 accél prog de 30'' en fin de sortie, récup complète entre les reps | |