

2020 Semaine 21 Vitrolles Tri : du 18 Mai au 24 Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		<p>Càp :50' Footing SV1 avec accél en haut des côtes pendant 20''</p>		<p>Càp :40-50' Footing all libre avec 6x (30'' accél prog fin VMA/ 30'' récup)</p>	<p>Vélo :1h45-2h30 Endu de base avec de la vélocité</p>	<p>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 !!</p>
<p>Càp :40-50' Footing all libre</p>	<p>Càp : 45' à 1h00 -15' échauff prog -25 à 40' Fartleck : bloc de 5' à répéter X fois.. 2' SV1+1' SV2+1' prog fin VMA+ 1'souple -5' souple</p>	<p>Prépa phys : -10' échauff général :corde à sauter, gainage... -3x6' non stop r2' Pendant la durée vous enchaînez 5 squats/5 burpees/3 pompes/40'' gainage planche.</p>	<p>Càp : +/- 1h00 -15' échauff prog -2x(8' SV2 r2') -8' SV1 r2' -7x[1'all/ r1'souple] Impair : all SV2 Pair : all VMA -5 à 10' souple</p>	<p>Prépa phys : -10' échauff général : corde à sauter, gainage.. -16' :(40''W/20''R) 4 ateliers à alterner : Gainage planche Pompes ou pompes à genoux Fentes alternées Triceps avec une chaise ou un banc (vous pouvez faire une mini pause 5'' tous les 8-10 triceps)</p>	<p>Càp :1h00-1h15 Footing long SV1 avec 4 à 6 accél prog de 30'' en fin de sortie, récup complète entre les reps</p>	