

2020 Semaine 22 Vitrolles Tri : du 25 Mai au 31 Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		<p>Càp :50' Footing SV1 avec accélération en haut des côtes pendant 30 à 40''</p>		<p>Càp :40-50' Footing avec 10x (30'' accélération progressive fin VMA/ 40'' récupération) à placer après l'échauffement. Fin du footing all libre</p>	<p>Vélo :1h30 à 2h30 Endu de base avec de la vélocité sur le plat et en descente, travail de force dans les bosses mais sans être trop haut en pulsations.</p>	<p>Vélo :2h00-3h00 Endu de base avec 2 à 5x10' (SV1-SV2) r5' souple que vous placez après l'échauffement (si 2h00 et si 4 à 5) ou après la 1^{ère} heure (si 3h00). Le reste de la sortie cool !!</p>
<p>Càp :40-50' Footing all libre</p>	<p>Càp : 45' à 1h00 -15' échauffement progressif -25 à 40' Fartleck : bloc de 5' à répéter X fois.. 2' SV2+1' SV1+1' prog fin VMA ou 1' SV2+ 1'souple -5' souple</p>	<p>Prépa phys : -10' échauffement général : corde à sauter, gainage.. -7x3' non stop r1' Pendant la durée vous enchaînez pour les : Impairs : 3 squats/2 burpees/ Pairs :2 pompes/ gainage planche 6 touchers épaules (3D+3G).</p>	<p>Càp : +/- 1h00 -20' échauffement progressif -10' SV2 r2' 5' SV2 r3' -8x[1'all/ r1'souple] 2 all SV2 1 all VMA -5 à 10' souple</p>	<p>Prépa phys : -10' échauffement général : corde à sauter, gainage.. -20' :(40''W/20''R) 5 ateliers à alterner : Gainage planche Pompes ou pompes à genoux Abdos crunch 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 5 x(2' SV2 r1') en milieu de sortie.</p>	