

2020 Semaine 23 Vitrolles Tri : du 1<sup>er</sup> Juin au 7 Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Nat :12h-13h30 Marettes				Vélo :1h30 à 2h30 Endu de base avec de la vitesse sur le plat et en descente, travail de force dans les bosses mais sans être trop haut en pulsations.	Vélo :2h00-3h00 Endu de base avec 2 à 4x15' (SV1-SV2) r5' souple que vous placez après l'échauf (si 2h00 et si 4 à 5) ou après la 1 <sup>ère</sup> heure (si 3h00). Le reste de la sortie cool !! Ou Swim & Run :10h00- ?? Marettes ou autre lieu Infos : site du club ou page FB
Nat :19h00-20h30 Marettes	Càp :19h00-20h30 Boule de Vitrolles sur le plateau Pensez à prévoir de l'eau !! -20' échauff prog -[5x(2' r1') R3']x2 à 3 2' : soit SV2 ou (SV1-SV2) -5 à 10' souple	Nat :19h00-20h30 Marettes	Vélo :19h00-21h00 Rdv Stade Ladoumègue Prenez eau +Nécessaire de réparation Endu de base + W travail de force Ou Càp :19h00-20h30 Prenez de l'eau Footing long SV1-SV2 Rdv Stade Ladoumègue	Nat : <b>18h30</b> -20h30 Marettes Aquathlon et/ou Multi enchainement Nat/Càp		