

2020 Semaine 24 Vitrolles Tri : du 8 Juin au 14 Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Nat :12h-13h30 Marettes Séance Anaïs SV1+vitesse.				Vélo :1h30 à 2h30 Endu de base avec 2 à 4x10' SV1 r3'. Vous placez le bloc quand vous voulez dans la sortie. Une fois le bloc fini le reste de la sortie est à faire cool !!	Vélo :2h00-3h00 Endu de base sur le plat et en descente. Côtes :1 SV1 en force /1 SV2 en vélocité. Ou Swim & Run :10h00- ?? Marettes ou autre lieu Infos : site du club ou page FB
Nat :19h00-20h30 Marettes -2x15' 1) matos AC 2)NC : SV1 à SV2 -5x(5' r+/-1') 1,3,5 : NC SV1 ou option palmes 2,4 : PPq ou Pq SV1-SV2 -2-3' souple	Càp :19h00-20h30 Boule de Vitrolles sur le plateau Pensez à prévoir de l'eau !! -20' échauff prog -[1'r1'-2'r1'-3'r1'-4' r3' 4'r1'-3'r1'-2'r1'-1' r3'] x1 à 2 ALL au choix : (SV1-SV2) ou SV2 -5 à 10' souple	Nat :19h00-20h30 Marettes -15 ' palmes : 10 mvts 3T+10 mvts 5T -3x8' r2' 1) PPq ou Pq Sv1 r+/-2' 2) NC : 3 bouées all course/ 1 bouée lente r+/-2' 3) PB ou NC SV1 r+/-2' -4x1'NC beach start r1' -2-3' souple	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 : 18h30 -20h30 Marettes Aquathlon et/ou Multi enchainement Nat/Càp		