

2020 Semaine 25 Vitrolles Tri : du 15 Juin au 21 Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Nat :12h-13h30 Marettes Séance Anaïs SV1 (avec sollicitations SV2) + vitesse. Prenez tout votre matériel		Nat :12h-13h30 Marettes -15' palmes :respi polo tous les 6-10 mvts,entre respi au choix. -4x10' r2' 1 : SV1 matos ac 1 :NC 1 bouée SV1+1 bouée all course -2-3' souple		Vélo :1h30 à 2h30 Endu de base avec 2 à 5x10' 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 avec sprint en haut pendant 10'' en vélocité /1 SV2 en vélocité. Ou Swim & Run :10h00- ?? Marettes ou autre lieu Infos : site du club ou page FB
Nat :19h00 -20h00 Piscine des Hermès -6x8' r2' 1) matos/nage AC 2) NC : 25 dos+25 Br+50 CR 3) PB :3/5T/50m 4) NC : Cr 75 SV1+25 prog 5)Pull/plaq ou PPE :SV1 6)NC :25 vite+25 souple+	Càp :19h00-20h30 Boule de Vitrolles sur le plateau Pensez à prévoir de l'eau !! -15' échauff prog -5' ateliers -4x(3' r1') R2' 5x(2 ' r1') R2' 8x(1' r1') All : soit SV1-SV2 ou SV2 -5 à 10' souple	Nat :19h00 -20h00 Piscine des Hermès -15 ' palmes : 50 jambes+ 50 coulée longue -2 à 4 x(6x100 r15'') 1 et 3 :SV1 matos AC 2 et 4 :NC 1 SV1 +1 SV2 -200 souple	Vélo :19h00-21h00 Rdv Stade Ladoumègue Prenez eau +Nécessaire de réparation Endu de base, W prise de relais+ W travail de force en côte. Ou Càp :19h00-20h30 Prenez de l'eau Footing long SV1-SV2 Rdv Stade Ladoumègue	Nat :19h00 -20h00 Piscine des Hermès -15' échauff libre -2x12' r200 -300 souple Relais par équipe : il faut parcourir le plus de distance possible pendant les 12' chacun son tour.		