

2020 Semaine 26 Vitrolles Tri : du 22 Juin au 28 Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					<p>Vélo :1h30 à 3h00 Endu de base avec 3 à 6 x10' SV1 r5'.</p> <p>Vous placez le bloc quand vous voulez dans la sortie. Une fois le bloc fini le reste de la sortie est à faire cool !!</p>	<p>Vélo :2h00-3h30 Endu de base sur le plat et en descente. Côtes :1 SV1 en force /1 SV2 en vélocité.</p> <p>Ou Swim & Run :10h00- ?? Marettes ou autre lieu Infos : site du club ou page FB</p>
<p>Nat :18h00 -20h00 Créneau d'1h Plage du Jaï à Marignane</p> <p>-6x8' r2' 1) matos/nage AC 2) NC : 10 mvts vite/10 lent 3) PB :3/5T alternés 4) NC : Cr 75 SV1+25 prog 5) Pull/plaq ou PPE :SV1 6) NC :25 vite+25 souple+</p>	<p>Càp :19h00-20h30 Boule de Vitrolles sur le plateau Pensez à prévoir de l'eau !! -15' échauff prog -5' ateliers -8x (3' r1') R3' 5 à 10 x(2' r1') All : soit SV1-SV2 ou SV2 -5 à 10' souple</p>	<p>Nat :18h00 -20h00 Créneau d'1h Plage du Jaï à Marignane</p> <p>-15' palmes : 3/5t alternés -8x4' r1' Impair : SV1 PPq ou Pq Pair : NC SV1 à SV2 -2-3' souple</p>	<p>Vélo :19h00-21h00 Rdv Stade Ladoumègue Prenez eau +Nécessaire de réparation Endu de base, W prise de relais+ W travail de force en côte.</p> <p>Ou Càp :19h00-20h30 Prenez de l'eau Footing long SV1-SV2 Rdv Stade Ladoumègue</p>	<p>Nat :18h00 -20h00 Créneau d'1h Plage du Jaï à Marignane Aquathlon et/ou Multi enchainement Nat/Càp</p>		