

2020 Semaine 27 Vitrolles Tri : du 29 Juin au 5 Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					<p>Vélo :1h30 à 3h00 Endu de base en vélocité sur le plat. Toutes les côtes SV1,1 fois en force, 1 fois avec 15'' sprint en haut.</p>	<p>Vélo :2h00-3h30 Endu de base sur le plat et en descente. Côtes :1 SV1 en vélocité /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 Marettes</p> <p>-12' matos/nage AC -10x3' r1' Impair : NC SV1 Pair : Matos au choix,1 bouée vite,1 bouée lente. -2-3' souple</p>	<p>Càp :19h00-20h30 Boule de Vitrolles sur le plateau Pensez à prévoir de l'eau !! -15' échauff prog -5' 30'' accél prog r45'' -6x5' r1' all SV1-SV2 ou SV2 R5' -Challenge Coupelle !! ☺ sur 10 x (W/r1') all SV2 ou VMA -5 à 10' souple</p>	<p>Nat :18h00 -20h00 Créneau d'1h Marettes</p> <p>-15' palmes : 3/5/3/7T alternés -7x4' r1' 1 NC Beach start pendant 100M+ all SV1 1 Matos au choix SV1 1 NC 2 bouée vite,1 lente. -2-3' souple</p>	<p>Vélo :19h00-21h00 Rdv Stade Ladoumègue Prenez de l'eau + Nécessaire de réparation Endu de base, W prise de relais.</p> <p>Ou Càp :19h00-20h30 Prenez de l'eau Footing long SV1-SV2 Rdv Stade Ladoumègue</p>	<p>Nat :18h30 -19h45 Marettes</p> <p>Aquathlon et/ou Multi enchainement Nat/Càp</p> <p>20h : Apéro de fin de saison !! Pensez aux tables pliantes si vous en avez !!</p>		