2020 Semaine 28 Vitrolles Tri : du 6 Juillet au 12 Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					<p>Vélo :1h30 à 3h00 Endu de base en vélocité sur le plat. Côtes : 1 fois SV1 en endu de force, 1 fois en accél prog de SV1 à PMA en vélocité.</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' palmes + nage AC -5x3' r1' Impair : NC SV1 Pair : Matos au choix,1 bouée vite,1 bouée lente. -8x2' NC r30-40'' 1 Beach start+SV1 1 prog de SV1 à SV2 -2-3' souple</p>	<p>Càp :19h00-20h30 Parc du Griffon : Rdv point d'eau près des tennis</p> <p>-15' échauff prog 5' : 30'' accél prog/ r30'' -4x4' r1' all SV1-SV2 ou SV2 R3' -Challenge Coupelle !! ☺ Sur 4 à 6x(30/30) all SV2 ou VMA r4' -4x3' r45'' all SV1-SV2 ou SV2 -Challenge coupelle sur 4 à 6x(40''VMA /20'') -5 à 10' souple</p>	<p>Nat :18h00 -20h00 Créneau d'1h Marettes</p> <p>-2x10' 1) palmes : 20 mvts Cr en 3/5T+5 mvts dos 2)PB : 1 bouée prog+1 bouée lente. -8x3' r1' 1 NC Beach start all course pendant 100 M+ 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 :18h00 -20h00 Créneau d'1h Marettes</p> <p>Aquathlon et/ou Multi enchainement Nat/Càp</p>		