

**2020 Semaine 31 Vitrolles Tri : du 27 Juillet au 2 Août**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Càp :45'  Footing all libre</p>	<p>Nat :  -3x6' r45''  1) nage et matos AC  2)NC respi 3/5/3/7T  3)PB :10 mvts ampli+3 mvts polo  -3x10' r1'30  1 et 3 NC :1' vite +1' lent  2 :Matos AC SV1  -2-3' souple</p>	<p>Vélo :1h30 à 2h00  -20' échauff prog  -1h00 à 1h30 : all SV1/SV2 avec du braquet sur le plat et les côtes en vélocité  -10' souple</p>			<p>Vélo :1h30 à 3h00  Endu de base en vélocité sur le plat.  Côtes : 1 fois SV1 en endu de force, 1 fois all course.</p>	<p>Vélo :2h30-4h00  Endu de base sur le plat et en descente.  Simulation course :30' à 1h30.Pendant cette durée vous devez trouver le rythme correspondant à votre course en gérant l'hydratation et le braquet !!  Souple le reste de la sortie.</p>
<p>Nat :  -15' palmes + nage AC  -6x3' r45'' Cr Plaq ou PPq SV1  -10x2' r30'' Cr PB ou NC  Impair : SV1  Pair : SV2  -2-3' souple</p>	<p>Càp :1h00 à 1h20  -15' échauff  -8 à 12x (4' r1')  Impair : SV1/SV2  Pair :3' SV2+1' SV2 à VMA  -5'-10' souple</p>	<p>Nat :  -2x10'  1) palmes :10 mvts Cr +5 mvts Cr Polo  2) PB : 15 mvts ampli+5 mvts vite.  -4 à 6x(5' r1')  Impair : NC SV1  Pair : Matos au choix all de SV1 à SV2.  -2-3' souple</p>	<p>Càp :  -15' échauff prog  4 à 6x30'' prog r45'' souple  -[4' SV2 r1'  5x30''VMA/30'' souple  R3']x2 à 4  -5-10' souple</p>	<p>Nat :  -15' nage et matos AC  - 10' palmes/Pq ou PPq SV1 r1'30  8'NC SV1 avec dernière minute en accél prog r1'30  6'Pq SV1-SV2 r1'  4' NC SV2 r1'  2' NC prog de SV2 à MAX !!!  -2-3' souple</p>	<p>Càp :45' à 1h15  Footing all libre avec sprint de 10'' au sommet des côtes.</p>	