

2020 Semaine 36 Vitrolles Tri : du 31 Août au 6 Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					Vélo :1h30 à 3h00 Endu de base en vélocité sur le plat. Côtes :1 fois en force, 1 fois SV2, 1 fois all course au choix.	Vélo :2h30-4h00 Endu de base braquet au choix avec sprint de 15 à 30'' en haut des côtes. Pour celles et ceux qui le souhaitent vous pouvez caler 15 à 30' all course au cours de la sortie.
Nat :18h30-20h00 Marettes -15' palmes + nage AC -4x20m prog fin sprint retour au calme r45'' -10 à 12x 3' r45'' Impair : NC départ 20m sprint puis SV1 Pair : Matos AC 2 bouées SV1/1 SV2 -2-3' souple	Càp :19h00-20h30 Stade Ladoumègue -15' échauff prog 4 à 6x30'' prog fin VMA r45'' souple -[5 à 8x400]x2 1 ^{er} bloc :300 all +100 souple Impair : prog fin SV2 OU VMA Pair :SV1/SV2/VMA/100m 2 ^{ème} bloc :400 r30-45'' Impair :200 SV1+200 SV2 Pair :100 SV1+200 SV2+100 prog fin VMA ou VMA -5' souple	Nat :18h30-20h00 Marettes -15' palmes ou matos AC respi 3/5T en alternance -10' SV1 matos AC r1'30 -6x1'NC prog fin au moins all départ tri r30'' -12' SV1 matos au choix r1'30 -6 à8x 20m sprint NC r1' -3'-5' souple	Càp :19h00-20h30 ATTENTION : RDV au Griffon -15' échauff prog 4 à 6x30'' prog fin VMA r45'' souple -[2'30 SV1 r30'' 2' SV2 r30-45'' 4x100 VMA r20-30'' ou prog fin VMA r2']x4 à 7 -5-10' souple	Nat/Càp :18h30-20h00 Marettes -6 à 8 x10' r1'30 5'Nat+5' Càp 1 ^{er} échauff nat Puis Impair :Nat 1 bouée vite/ 1 lente matos AC Pair : Càp aller SV1/ retour soit prog fin SV2 ou SV2 -5' souple	Càp :45' à 1h15 Footing all libre avec 10' à 20' all SV1-SV2 en fin de sortie. Au moins 5'-8' de souple ensuite.	