

2020 Semaine 37 Vitrolles Tri : 7 Septembre au 13 Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
OFF	<p>Nat :</p> <p>-2x10' PB r1'</p> <p>1)150 3/5T/25m +50 7T</p> <p>2)100 5T+50 7T</p> <p>-6x300 r30''</p> <p>1,2,3 : Plaq SV1 :50 jbes+50 ampli</p> <p>4,5,6 : NC 50 AMPLI MAX +25 prog</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-15' palmes nage au choix</p> <p>-[(6x50 r20'') +200 r30'') x3 à 4</p> <p>Impair : 50 éducatif 200 NC accel prog /50m</p> <p>Pair :50 Pull/Plaq ou PPE SV1</p> <p>200 NC 50 SV1+50 SV2</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>-3x6'r1'</p> <p>1) matos et nage au choix</p> <p>2)palmes :50 jbes+ 50 NC</p> <p>3) NC : 50 jbes +50 NC prog</p> <p>-(5x100 r15-20'')x3 à 4</p> <p>Impair :1 3/5T/25 1 3/7T/25</p> <p>Pair :Matos AC 50 SV1+50 SV2</p> <p>-200 souple</p>	<p>Nat :</p> <p>- 15' palmes respi au choix</p> <p>-[300 palmes : 50 éducatif propulsion + 50 ampli SV1 r30''</p> <p>200 Plaq r20'' :50 jbes+50 prog] x3 à 4</p> <p>-200 souple</p>	<p>Vélo : 2h00</p> <p>-1h00 endurance de base</p> <p>-4x(10' r3')</p> <p>1 et 3) SV1 vélocité ++</p> <p>2 et 4) SV2</p> <p>-10' souple</p>	<p>Vélo :2h à 2h30</p> <p>Endurance de base, vélocité+++ avec sprints en haut des bosses.</p> <p>OU</p> <p>Pour les halves de fin de saison :</p> <p>Vélo :3h00</p> <p>-40' Endurance de base</p> <p>-2h00 :10' all half+ 5x(30''/30'')+10'souple</p> <p>-20' souple</p>
<p>Nat :</p> <p>-15' nage et matos au choix : 100 Cr+50 autre nage</p> <p>-[400 palmes 50 coups de bras régulier+50 jbes r45''</p> <p>300 Pull/Plaq ou Pull ampli SV1 r45''</p> <p>200 NC : 50 Sv1+50 Sv2 r20-30''</p> <p>100 NC (25 :15m sprint+10m souple) r20'') x1 à 2</p> <p>-200 souple</p>	<p>Càp :</p> <p>-15'échauff prog</p> <p>4 à 6x30'' prog fin VMA r45'' souple</p> <p>-5 à 10x400 r45''-1'</p> <p>2 Prog à SV2 ou Vma</p> <p>2 200 SV1 +200 SV2</p> <p>1 SV2</p> <p>-3 à 5' souple</p> <p>-10 à 20x200 r30-45''</p> <p>2 prog fin VMA</p> <p>2 SV2</p> <p>1 VMA</p> <p>-5 à 10' souple</p>	<p>Nat : entrainement du matin.</p>	<p>Càp :</p> <p>-15'échauff prog</p> <p>4 à 6x30'' prog fin VMA r45'' souple</p> <p>-[800 r45''-1' :600 (fartleck 100 SV1 +100 Vite) +200 souple</p> <p>4x100 vite r20-40'') R 2-3'] x3 à 6</p> <p>-10' souple</p>	<p>Nat ;entrainement du matin</p>	<p>Càp :50'</p> <p>-15' échauff</p> <p>-25' fartleck : (3' all course+2' SV1)x5</p> <p>-10' souple</p>	OFF