***2020 Semaine 42 Vitrolles Tri : 12 Octobre au 18 Octobre***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| OFF | Nat :  -15’ Matos au choix : 200 CR : 50 (25 jbes+25 coulée longue) +150 (25 ampli+25 prog)  -15 à 25x100 r15’’  5 : NC 1 SV1 1 SV2  5 : SV1 PPE ou PPq  5 : NC 2 SV2+1 SV1+2 SV2  5 : PB 1SV1 1SV2  5 : NC 2 SV1 + 3 SV2  -200 souple | Nat :  -2x8’ : 1er palmes : 75cr-25batt 2e : NC 50cr-25pap-50cr-25 dos…  -800 plaq SV1 ampli max r1’  4x15m sprint reste souple r30S  500 NC PPE SV1. R 45s  4x15 m sprint reste souple r30S  400 à 800 NC Ampli max  4x15min sprint reste  -200 souples AC | Nat :  -15min matos AC 100CR -50 Autre que CR  -500m : 50SV2 -400SV1-50SV2  R 1’  A faire 4 à 5 fois  Bloc 1,3,5 : NC  Bloc 2 et 4 : PPe/PLaq  -200 m AC | Nat :  -2x8’ : 1er Matos AC : 100cr-50 autre que cr  2e : NC : 50 3t/50 5t  -4x50m educ r 15S  300m transfert sv1 r 30s  4x25m avec 15 sprint reste souple r 30s  A faire 3 à 4 fois.  Educ bloc 1 et 3 : CR 1 bras avec pain sur l’autre main  Educ bloc 2 et 4 : 3mvts de cr+ 1 tps d’arret  -200 souple AC | Vélo : 2h00  -30’ endurance de base  -**6**x10’ r5’  Impair :5’ SV1 vélocité +5’ SV2  Pair :4’ SV1+6x(40’’PMA r20’’) | Vélo :2h à 2h30  Endurance de base, vélocité+++ avec sprints de 15’’en haut des bosses.  OU  Pour les halfs de fin de saison :  Vélo :3h00  -40’ Endurance de base+10’ prog  -2h00 **:25’** all half+ 5’souple  -10’ souple |
| Nat :  -15’ Palmes : 100m CR-100m 4n-100m cr prog  -600m plaq SV1 r 1’  2x15m sprint r 30s  500m PPe SV1 r 45s respi 3/5  2x15m sprint r 30s  400m NC SV1 ampli max r 45s  2x15m sprint r30s  300m SV1 palmes  2x15m r 30S  400m NC SV1  2x15m spirnt r 30S  500m CR SV1  -200 souples AC | Càp :  -15’échauff prog  4 à 6x40’’ prog fin VMA r30’’ souple  -[1000 SV2 r1’ à 1’30  600 SV2 r45’’-1’  400 (200 SV2+200 VMA) r1’ à 1’30 ou VMA r1’ à 2’] x2 à 4  -5 à 10’ souple | Nat : entrainement du matin. | Càp :  -15’ échauff prog  4 à 6x40’’ prog (fin VMA) r30’’souple  -5x400m SV2 r 45’  4x100m VMA r 20 à 30S  A faire 2 à 4 fois.  -5 à 10’ souple | Nat : entrainement du matin | Càp :50’ à 1h15  -Footing long all libre avec 6 à 10x(1’ all course/1’ souple)  -5 à 10’ souple | OFF |