***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 SV25 : SV1 PPE ou PPq5 : NC 2 SV2+1 SV1+2 SV2 5 : PB 1SV1 1SV25 : 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 r30S500 NC PPE SV1. R 45s4x15 m sprint reste souple r30S400 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 30s4x25m avec 15 sprint reste souple r 30sA 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’ SV2Pair :4’ SV1+6x(40’’PMA r20’’) | Vélo :2h à 2h30Endurance de base, vélocité+++ avec sprints de 15’’en haut des bosses.OUPour 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 30s500m PPe SV1 r 45s respi 3/52x15m sprint r 30s400m NC SV1 ampli max r 45s2x15m sprint r30s300m SV1 palmes 2x15m r 30S 400m NC SV12x15m spirnt r 30S500m CR SV1-200 souples AC | Càp : -15’échauff prog4 à 6x40’’ prog fin VMA r30’’ souple-[1000 SV2 r1’ à 1’30600 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 prog4 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 |