

2020 Semaine 44 Vitrolles Tri : 26 Octobre au 1^{er} Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
OFF	Pas de natation le midi	Pas de natation le matin	Pas de natation le midi	Pas de natation le matin	Vélo : 2h00 -(20' endurance de base 10' all libre) x4 -5' souple	Vélo :2h à 2h30 Endurance de base, vélocité.
Prépa phys :19h00- 20h00 Stade Ladoumègue	Càp : -15'échauff prog 4 à 6x100 prog fin VMA r30'' souple -Atelier +800m (200 sv2- 100 SV1- 100 sv2- 200 sv1- 200 SV2) A faire 3 à 7 fois -5 à 10' souple	Prépa phys :19h00- 20h00 Stade Ladoumègue	Càp : -15' echauff progressif + 6 à 8 x30/30 prog -10 à 15 fois 400m avec (300m SV2-100m SV1) r 30 à 45s -5 à 10' souple	Prépa phys :19h00- 20h00 Stade Ladoumègue	Càp :50' à 1h15 -Footing long all libre avec accél en haut des côtes.	OFF