***2020 Semaine 45 Vitrolles Tri : 2 Novembre au 8 Novembre***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| OFF | Càp :40’ à 1h00  -Footing long all libre avec accél en haut des côtes. |  | Càp :50’ à 1h00  -Footing long all libre avec (4x30/30 r3’) en milieu de sortie |  | Vélo : 1h30 HT  -15’ échauff prog  -7x(8’ r2’)  Impair : SV1 2’ hypervélocité +2’ force  Pair :4’ SV1+4x(30/30)  -5’ souple | OFF |
| Séance Live Vélo :  8’ ECHAUFFEMENT progressif  1’ progressif en vélocité  1’ progressif en force  3x12’ r2’  12’@ SV1 avec 6x2’ en alternant 2min en vélocité et 2’ en force. Sprint de 10S a chaque debut de 2min  5’ da 10’ de récup | Séance live PPG :1h00  Poids sur corps pour cette première séance. | Séance Live Vélo :1h00 HT  -15’ échauff prog  [6’ SV1 :3’ vélocité+3’ force r2’  4’ SV1 hypervélocité r2’  2’ :15’’ vite/15’’ souple r3’]x2  -5’ souple | Séance live PPG  : séance 10-8-6-4-2  -15’ échauff général : jumping jack 30’’ r15’’/gainage planche 30’ r10’’  -10 reps pour chaque exos r1’ puis 8, puis 6….  -5 exos :  1) pompes ou à genoux bras écartés.  2) squat avec élastique ou chambre à air vélo…  3) triceps avec un banc ou une chaise.  4) mini sauts position squats.  -Etirements | Séance Live Vélo :1h00 HT  -12’ échauff prog  3’ (30’’ accél prog/15’’ souple)  -8x(4’ r1’)  Impair :2’ SV1 hypervélocité+10’’ sprint +30’’ souple+1’20 SV1 force  Pair :3’40 SV1 vélocité +20’’ sprint  -5’ souple | Càp :50’ à 1h00  -Footing long all libre avec accél en haut des côtes. | OFF |