***2020 Semaine 46 Vitrolles Tri : 9 Novembre au 15 Novembre***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
| OFF | Càp :50’ à 1h00  -Footing long all libre avec accél en haut des côtes. |  | Càp :50’ à 1h00  -Footing long all libre avec (2x(4x30/30) r3’) en milieu de sortie |  | Vélo : 1h10 à 1h50 HT  -15’ échauff prog  -10’ r2’ :2x (3’ SV1 vélocité au choix+1’30 prog fin PMA+30’’ souple)  8’SV1 r2’ :2x (2’ hypervélocité sup à 100 tr/min + 2’ force 60/70 tr/min)  6’ r2’ :3’ SV1+3 ‘ SV2  4’ r2’ : (30’’ PMA/30’’ souple)  2’ : 3x(10’’ sprint r30’’)  Possibilité de le faire un 2ème bloc pour les plus motivés !! R5’ entre les 2 blocs.  -5’-10’ souple | OFF |
| Séance Live Vélo : LIVE FB VITROLLES TRI + live lifeszise  -10min échauff prog en int  - 4x10’ :  2x(1’ SV1 2’ SV2 1’ avec sprint 10s r20s) r2’  1 bloc dominante vélocité  1 bloc dominante force  5 a 10min retour au calme | Séance live PPG :1h00 | Séance Live Vélo : 1h00 HT  -12’ échauff prog  3’ (30’’ accél prog/15’’ souple)  -6x(2’ SV1 r30’’)  1+4) hypervélocité sup à 100 tr/min  2+5) vélocité 80/95 tr/min  3+6)force 60/70 tr/min  -3’ souple  - 6x(2’30 r30’’)  1 et 4) SV1 30’’ hypervélocité +30’’ force  2 et 5)1’ SV1 hypervélocité +1’30 SV2  3 et 6) 30’’ vite vélocité au choix/30’’ souple  -5’ souple | Séance live PPG  : Lifesize  Séance 10-9-8-7-6-5-4-3-2-1  -15’ échauff  : jumping jack 30’’ r10’’/ exos gainage 30’ r10’’  -10 reps pour chaque exos r1’ à la fin de tous les exos puis 9….  -4 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) fentes alternées D/G  -Etirements | Séance Live Vélo :1h00 HT. Via live FB+ Lifesize  -12’ échauff prog  3’ (30’’ accél prog/15’’ souple)  -8x(1’30/ r30’)  Impair : SV1 hypervélocité (sup à 100 tours /min)  Pair :1’20 SV1+10’’ sprint.  -2’ souple  -6x(3’ r1’)  2’ SV1 vélocité 80/95 tr/min +1’ prog de SV1 à sprint.  -5’à 8’ souple | Càp :50’ à 1h00  -Footing long all libre avec accél en haut des côtes. | OFF |