

2020 Semaine 47 Vitrolles Tri : 16 Novembre au 22 Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
OFF	Càp :50' à 1h00 -Footing long all libre.		Càp :50' à 1h00 -Footing long all libre avec (3x(4x30/30) r3') en milieu de sortie		Vélo : 1h10 à 1h30 HT -15' échauff prog -5 à 7x (8' r2'souple) Impair : 4' SV1+4x(30/30) Pair :2' SV1+2' SV2 -5'-10' souple	OFF
Séance Live Vélo : LIVE FB VITROLLES TRI + live lifesize -10min echauff -8x4' R1' 1) Dominante force 1'30 à SV1-1'30 à SV2 et 1' à PMA 2) Dominante vélocité 1'30 à SV1-1'30 à SV2 et 1' à PMA -10 min de récup	Séance live PPG :1h00 4 bloc de travail : (2' r 30s) R2'30 Echauffement : -Jumping jack - Gainage ventral -Talons fesses -Pompes Bloc 1 : haut du corps : -Pompes -Biceps -Epaules Bloc 2 : bas du corps : -Squat poids -Fente squat - Squat sauté 180 -kiks Bloc 3 : Renfo gainage Surpppprise 😊	Séance Live Vélo : 1h00-1h10 HT -12' échauff prog 3' (30'' accél prog/15'' souple) -7x(2' r1') Impair :1'30 SV1 Fp 80-90 +30'' prog fin PMA Pair :1' SV1 Fp 90-100 +1' SV2 Fp au choix -3' souple -10x(1'30 r30'') Fp au choix 1' SV1+30''PMA -5' souple	Séance live PPG : Lifesize -12' échauff : exos jumping jack 30'' r10''/ exos gainage 30' r10''/30'' exos proprio r10'' -6' Routine épaules-dos 30'' de travail/15'' récup. Prévoir : élastique et manche à balai. -Pyramide (tps W r45'' :4'3'-2'-1' puis 3'...jusqu'à1' 4 exos, 6 reps à enchaîner pendant la durée : 1) Tirage menton avec élastique. 2) squat avec élastique ou chambre à air vélo... 3) Pompes ou pompes à genoux. 4) fentes alternées D/G -Etirements	Séance Live Vélo :1h00-1h10 HT. Via live FB+ Lifesize -12' échauff prog 3' (30'' accél prog/15'' souple) -5x(1'30 endu de force r30'') -3' souple -10 x (2'30 r30'') Impair : (1' SV1 Fp 80-95 +15'' PMA) x2 Pair :2' SV1 Fp sup à 100 +30'' prog. -5'à 8' souple	Càp :50' à 1h00 -Footing long all libre avec accél en haut des côtes.	OFF