

2020 Semaine 48 Vitrolles Tri : 23 Novembre au 29 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 (2x(5x30/30) r3') en milieu de sortie		OFF	Vélo : 1h10 à 1h30 HT -15' échauff prog -6 à 7 x (6' r2'souple) Impair : 2' SV1+ 4x(30/30) Pair :3' SV1+3' SV2 -5'-10' souple
Séance Live Vélo : 10' Echauff progressif 4x10' :2x (2'30 SV1- 2'SV2'-30s PMA) Bloc 1 et 3 : Vélocité Bloc 2et 4 force	Séance live PPG : -5' mob articulaire - Echauff 10min : Jumping jack, Talon fesse, burpees, course sur place -Bas du corps 10' : Squat a poids, fente sauté, Debout jb tenude ,Squat 3tps sauté, -Haut du corps 10' : Pompes, épaule, dips, pec -Gainge 10' : Suppppprise encore une fois 😊	Séance Live Vélo : 1h00-1h10 HT -12' échauff prog 3' (30'' accél prog/15'' souple) -10x(1'30 r30'') Impair :1' SV1 Fp 80-90 +30'' prog fin PMA Pair :30'' PMA/15'' souple x2 -3' souple -2x4'/r1' :(30'' SV1+30'' SV2) 2x3'/r1' : (30'' SV1+1' SV2)x2 2x2'/r30'' : SV2 2x1'/r30'' :prog SV1 à PMA -5'-6' souple	Séance live PPG : Facebook + Lifesize -12' échauff : 30'' travail r10'' : 1) jumping jack variés 2) exos gainage 3) exos proprio 4) exos épaules -6' Routine épaules-dos 30'' travail/15'' récup. Prévoir : élastique et manche à balai. -8' r1' +6' r1'+(4x4' r1')) Pendant la durée de temps (8',6'...) on enchaîne 30'' de travail : tirage menton élastique + fentes alternées D/G+ 4 pompes+ squats élastiques+ épaules iso. -Etirements	Séance Live Vélo :1h00-1h10 HT. Via live FB+ Lifesize -12' échauff prog 3' (30'' accél prog/15'' souple) -5x(2' endu de force r45'') -3' souple -4x[(3' r1')+(2' r30'') + (1' r1'30)] 3' :1'15 SV1 Fp sup à 100 + 1'15 SV1 Fp 85-95 +30'' prog 2' : SV2 Fp 85-95 1' :10'' PMA/10'' souple -5'à 8' souple	Càp :50' à 1h00 -Footing long all libre avec accél en haut des côtes.	OFF