

2020 Semaine 49 Vitrolles Tri : 30 Novembre au 6 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					Vélo :1h à 2h00 Endu de base + accél prog en haut des côtes	Vélo : 1h30 à 3h00 All libre avec petit travail de force dans les côtes
	Càp : -15' échauff prog -(exos de renfo et proprio càp +400 prog SV1 à SV2) x 6 à10 -5' souple	LIVE PPG :18h Attention preparez vos bras 😊 Séance de 45 à 50 minutes basé haut du corps, mais le full body va travailler !	Càp : -15min prog [-Educ +200 prog Sv1 à SV2 -Renfo +200 prog sv1 à SV2 A FAIRE 6 à 10x]	LIVE vélo : 19h -10min echauff prog -5x30/ 30 unijambistes 10x2' SV2 r 1 -5x30/30 uni 5x1'SV2 r 30s -10min récup	Càp :50' à 1h00 -Footing long all libre avec accél en haut des côtes.	OFF