

2020 Semaine 50 Vitrolles Tri : 7 Décembre au 13 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					Vélo :1h à 2h00 Endu de base + accél prog en haut des côtes 1 fois en force/1 fois en vélocité	Vélo : 1h30 à 3h00 All libre avec petit travail de force dans les côtes
Live vélo ou PPG :1h00	Càp : -15' échauff prog -[(exos de renfo et proprio càp + 400 prog SV1 à SV2 r 30-45'' + 2x100 VMA r20-30'') R 1' à 1'30] x 6 à10 -5' souple	LIVE PPG :45' à 1h00 Circuit haut du corps -15min cardio échauffement -30min Circuit haut du corps. Triceps, biceps, dos et épaules.	Càp : -15min échauffement progressif - 3 à 6 fois 800m : -Atelier +400m progressif SV1 à SV2 + Renfo gainage +400m avec 300m prog SV1 à SV2 et 100m VMA R30s après le 800m et le début à l'atelier. -Recup pelouse 5 à 10min	LIVE vélo : -10min echauff progressif -Technique : 4x2'30 (yeux fermés) 30s uni jd 30s uni jg 30s concent poussée 30s concent tirage r30s -4x 1' SV1-2' SV2-30s PMA -2x2'30 idem tech -2x 1'SV1-2' SV2-30s r Récup	Càp :50' à 1h00 -Footing long all libre avec accél en haut des côtes.	OFF