

**2020 Semaine 51 Vitrolles Tri : 14 Décembre au 20 Décembre**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					Vélo :1h00 à 2h00 Endu de base + léger travail de force dans les bosses.	Vélo : 1h30 à 3h00 All libre, en faisant toutes les côtes SV1 en alternant pédalage en danseuse et assis tous les 30-45''.
LIVE Vélo:1h00  -10min prog <b>-5x30/30 uni jmbaliste</b> <b>-5x30/30 Prog jusqu'à PMA</b> <b>-pyramide SV2 : 1/2/3/4/3/2/1 R1</b>  <b>-5 à 10min récup vélocité</b>	Càp : -15' échauff prog -[(exos de renfo et proprio càp + 2x200 r20-30'' 1) prog SV1 à VMA 2)SV2 2x100 VMA r20-30'') R 1' à 1'30] x 6 à 8 -5' souple	LIVE PPG :45' à 1h00 Circuit haut du corps Besoin d'une chaise, d'haltères ou bouteille d'eau.  Circuit echauff cardio 15min  Haut du corps( Epaule, pec, dos) 15min  Gainage 5 à 10min	Càp : -Echauff 15min prog  -8 à 12 fois 400m Educ+ gainage + 400m prog sur 300 et 100m vma r15s avant de rattaquer l'éduc  -5 à 10min récup	LIVE Vélo :1h00  -10min echauff prog - 10min tech de pédalage ( 30s uni jd-30s unijg-30s phase de tirage – 30s phase de poussée 30s pedalage rond) -5x30/30 progg à PMA - 10x1/1MMP avec  -Récup 5 à 10min	Càp :50' à 1h00 -Footing long all libre avec accélération en haut des côtes.	OFF