

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 -5x30/30 uni jmbaliste -5x30/30 Prog jusqu'à PMA -pyramide SV2 : 1/2/3/4/3/2/1 R1 -5 à 10min récup vélocité | 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 |