

2020 Semaine 52 Vitrolles Tri : 21 Décembre au 27 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			<p>Càp :45' à 1h00 -15' échauff prog -25 à 40' : (3' SV1+1' prog fin VMA+1' souple) x5 à 8 -5' souple</p>	<p>Joyeux Noël !!!</p>	<p>Vélo :1h00 à 2h00 Endu de base + léger travail de force dans les bosses en alternant position assise et danseuse.</p>	<p>Vélo : 1h30 à 3h00 All libre, en faisant toutes les côtes SV1 et accél prog dans les 200 derniers mètres.</p>
OFF	<p>Càp : Stade Ladoumègue 18h30-19h30 -15' échauff prog -[(exos de renfo et proprio càp + 2x200 r20-30'' prog SV1 à VMA 2x100 VMA r20-30'') R 1' à 1'30] x 5 à 7 -5' souple</p>	<p>Vélo :1h00 HT -12' échauff prog 3' : (20'' PMA +20'' souple) -10 x4'(2'30 SV1+30'' PMA+1' souple) Bloc impair : SV1 avec du braquet Bloc pair : SV1 hypervélocité -5' souple</p>	<p>Passez un joyeux Réveillon !!!</p>		<p>Càp :50' à 1h00 -Footing long all libre avec accél en haut des côtes.</p>	OFF