

**2020 Semaine 53 Vitrolles Tri : 28 Décembre au 3 janvier**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			<p>Càp :45' à 1h00                      -15' échauff prog                      -24' à 40' : (2' SV1+1' prog fin VMA+1' souple) x6 à 10                      -5' souple</p>	<p><b>Bonne année !!!</b></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 coordination càp + 400 (100 SV1 +100 SV2 +100 SV1+ 100 prog fin VMA) r45''-1' 2x100 VMA ou VMA+++ r20-30'') R 1' à 1'30] x 4 à 6                      -5' souple</p>	<p>Vélo :1h00 HT                      -12' échauff prog                      3' : (20'' PMA +20'' souple)                      -10 x2'(1'30 SV1 r30'')                      Bloc impair : SV1 avec du braquet                      Bloc pair : SV1 hypervélocité                      -4x(4' r1')                      Impair : 2' SV1 +2' SV2 vélocité au choix pour les deux intensités                      Pair :1' SV1 hypervélocité+3' SV2 vélocité libre                      -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