

2020 Semaine 49 Vitrolles Tri : 30 Novembre au 6 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p><u>Course à pied :</u></p> <p>-15' d'échauffement progressif</p> <p>- 4 à 6 fois [atelier + 1000m (200m SV2-200m SV1 à VMA -200m SV2-200m VMA à SV1] R1' 30</p> <p>-10' Récup sur pelouse</p>	<p><u>Séance HT (en autonomie) :</u></p> <p>- 10' progressif échauffement</p> <p>-5x 30s/30s alternance jambes droites et jambes gauche</p> <p>-4x8' R2s [2x(2' SV2-1'PMA-1' SV1)]</p> <p>-10' de retour au calme.</p>	<p><u>Course à pied :</u></p> <p>-15' d'échauffement progressif</p> <p>- 10x(atelier + 400m prog SV1 à SV2) R1'</p> <p>-10' Récup sur pelouse</p>	<p><u>PPG (au stade 18h30-19h30) :</u></p> <p>-Echauffement course à pied 10min</p> <p>-3x10min :</p> <p>! Bloc cardio : Jumping jack, talons fesses, Sprint, burpees</p> <p>! Bloc bras / jambes : Pompes, squat, fentes et dips</p> <p>! Bloc gainage</p>	<p><u>Sortie vélo encadrée :</u></p> <p>Départ du stade ladoumuège à Vitrolles pour une sortie de 2h environ</p> <p>Travail en force/ vélocité en côte (ventabren)</p>	OFF