

2020 Semaine 49 Vitrolles Tri : 30 Novembre au 6 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p><u>Course à pied : (stade ou marette) 12h15</u></p> <p>-15' d'échauffement progressif</p> <p>-4 à 7 fois [Atelier ou gamme + 1000 : 400 prog de SV1 à SV2 , 400 dégressif de SV2 à SV1 et 200 vma]</p> <p>-10' Récup</p>	<p><u>PPG (au stade 12h15-13h</u></p> <p>-Echauffement course à pied 10min</p> <p>-3x10min : 10' Cardio Jumping jack, talons fesses, Sprint, burpees</p> <p>10' renfo Bloc bras / jambes : Pompes, squat, fentes et dips</p> <p>10' gainage</p>	<p><u>Course à pied : (Stade ou marette) 12h15</u></p> <p>-15' d'échauffement progressif</p> <p>-Renfo + 6 à 10x400m à SV2 r 1'</p> <p>-10' Récup</p>	<p><u>Séance HT (en autonomie) :</u></p> <p>- 10' progressif échauffement</p> <p>-5x 30s/30s progressif en intensité</p> <p>-1/1 -2/1-3/1-4/1-5/1-4/1-3/1-2/1-1/1 à SV2</p> <p>-10min récup retour au calme</p>	<p><u>Sortie vélo encadrée :</u></p> <p>Départ 11h. Départ du stade ladoumuège à Vitrolles pour une sortie de 2h environ</p>	OFF