

2020 Semaine 48 Vitrolles Tri : 23 Novembre au 29 Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>CAP : (12h15) Stade Ladoumègue.</p> <p>-10' echauff progressif</p> <p>- [Atelier + 400 prog de SV1 à SV2 r30s + 400m à à SV2 fin VMA r1'] à faire 5 à 8 fois.</p>	<p>PPG (12h15)</p> <p>-10' échauff pelouse cap</p> <p>- Tabata pompes</p> <p>Tabata squat jump</p> <p>escalier</p> <p>Tabata Burpees</p> <p>Tabata triceps</p> <p>5 à 10min gainage</p>	<p>Cap (12h15) Stade Ladoumègue.</p> <p>-10' échauff progressif [Atelier + 1200m avec 400m progressif SV1 à SV2 + 400m dégressif SV2 à SV1+ 400m avec 100m vma 100m récup trottée] R1'30</p> <p>A faire 3 à 5 fois.</p> <p>-Récup 5 min pelouse</p>		<p>Sortie vélo (voir groupe fermé Vitrolles triathlon)</p>	<p>10h sortie course à pied Penne Mirabeau piste. Voir groupe fermé FB</p>
<p>Live ht (19h) :</p> <p>-10' echauff progressif</p> <p>-5x30/30 prog jusqu'à PMA puis 30s récup</p> <p>-3x3' Prog SV1 à SV2 r1'</p> <p>-4x2' à SV2 r1</p> <p>5x1' à PMA r 1'</p> <p>-10' de récupération</p>						