

2020 Semaine 48 Vitrolles Tri : 23 Novembre au 29 Novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p><u>CAP : (12h15) Stade Ladoumègue.</u></p> <p>-10' échauff progressif - [Atelier + 800m avec 400m SV2-200mSV1-200M VMA] R1' A faire 5 à 8 fois</p> <p>-10' récup</p>	<p><u>PPG (12h15)</u></p> <p>-10' échauff pelouse cap</p> <p><u>Séance bras :</u> TRX Pompes Dips</p>	<p><u>Cap (12h15) Stade Ladoumègue.</u></p> <p>-10' échauff progressif -10x30/30+ 2min récup 5x1/1+ 2 min récup +10x30/30 MMP</p> <p>-10 min de récup</p>		<p><u>Sortie vélo</u> (voir groupe fermé Vitrolles triathlon)</p>	<p>10h sortie course à pied Penne Mirabeau piste. Voir groupe fermé FB</p>
<p><u>Live ht (19h) :</u></p> <p>-10' échauff progressif -5x30/30 prog jusqu'à PMA puis 30s récup</p> <p>-1' PMA- 2' SV2-3'SV1-2' SV2-1' PMA - 5min de récup cool -Pyramide à nouveau</p> <p>-10' Récup</p>						