

2020 Semaine 07 Vitrolles Tri : 15 fevrier au 21 fevrier

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p><u>CAP : (12h15) Stade Ladoumègue.</u></p> <p>-10' échauff progressif</p> <p>-[Atelier + 400m VMA r1' Atelier +800m SV2 r45s Atelier +1200m SV2 r 1' Atelier +800m SV2 r45s Atelier+ 400m VMA] R3' A faire 1 à 2 fois</p>	<p><u>PPG (12h15)</u></p> <p>-10' échauff pelouse cap</p> <p>-Travail tout le corps + Bras et ceinture abdominale + Gainage</p> <p>-Etirements</p>	<p><u>Cap (12h15) Stade Ladoumègue.</u></p> <p>-10' échauff progressif -5x100m progressif jusqu'à VMA</p> <p>-15/15 -30/30-1/1-1'30/1'30-1/1-30/30-15/15</p> <p>Bloc 1 : AMPLITUDE Bloc 2 : Frequence Bloc 3 :normal</p> <p>-10min récup pelouse</p>		<p><u>Sortie vélo départ 10h (voir groupe FB fermé)</u></p>	
<p><u>Live ht (19h) :</u></p> <p>-15min echauff progressif -5x30/30 jambe d- j gauche -10x1/1 -> 1' force / 1' vélocité -5min avec 15s sprint reste souple - 10min récup</p>						