

2021 Semaine 08 Vitrolles Tri : 22 fevrier au 28 fevrier

| Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi | Dimanche |
|--|--|--|--|----------|---|----------|
| | <p><u>CAP : (12h15) Parc griffon (niveau des tennis) !</u> -10 à 15m d'échauffement progressif -Ligne droites progressif - 5X1/30 à SV2 récup trot OU marche R3' 10x30/30 à VMA R3' 5x1/30 à SV2 récup trot ou marche -10min récup</p> | <p><u>PPG (12h15) Parc du griffon niveau des tennis</u> -10min échauff trotter -Travail haut du corps -Gainage</p> | <p><u>Cap (12h15) Pas griffon (niveau des tennis)</u> -Circuit typé cross avec relance -3MIN SV1- 2' SV2-1' VMA -2' SV1-3' SV2 - 5min récup total -Pyramide une deuxième fois.</p> <p>-10min de récup</p> | | <p><u>Sortie vélo en autonomie</u></p> | |
| <p><u>Live ht (19h) :</u></p> <p>-10' echauff progressif -5x30/30 prog jusqu'à PMA puis 30s récup</p> <p>-1/1-2/1-3/1-2/1 -1/1 X2 MMP</p> <p>-10minutes de récup</p> | | | | | | |