

2020 Semaine 09 Vitrolles Tri : 01 mars au 07 mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>CAP : en Autonomie.</p> <p>-15min échauff 3x1' à VMA récup 1' 3x3' à SV2 récup 1' (récup marché ou active trotté) A FAIRE 2 fois. Récup 10min fin de séance</p>	<p>PPG (12h15) Parc du Griffon</p> <p>-Mobilisation articulaire corps complet -2 circuits de 12min : 1) 30s gainage /30s pompe/30s traction ou demi / 30s repos 2)30s gainage/30s squat 3T / 30s Fente marché/30s repos</p> <p>-Circuit gainage 5min -Etirements</p>	<p>Cap (12h15 : Parc du griffon)</p> <p>-10 à 15min échauff -Circuit typé cross avec relance -3MIN SV1- 2' SV2-1' VMA -2' SV1-3' SV2 - 5min récup total - Pyramide une deuxième fois. -10min de récup</p>		<p>Sortie vélo Départ 9h (voir groupe fermé Vitrolles triathlon)</p>	
<p>Live ht (19h) :</p> <p>-10' echauff progressif -5x30/30 prog jusqu'à PMA puis 30s récup</p> <p>-1'/30s-2/1'-3/1'30-4'/2' puis redescente de la pyramide. A faire MMP (donc le plus rapidement possible en étant régulier sur les répétitions.</p> <p>-10 à15 min de récupération</p>						