

2020 Semaine 16 de 2021 : du 20 mars au 26 mars

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p><b>CAP : (17h15/30) Stade Ladoumègue.</b></p> <p>-10' Echauff progressif Puis 5x100m progressif retour calme.</p> <p>-6x200m à vma r30s -800 SV1 r45s -600 SV2r 45s R 3'</p> <p>A faire deux fois</p> <p>-10' recup</p>	<p><b>PPG (17h15) Au stade Ladoumègue</b></p> <p>-Circuit training avec trx, poids. Haut du corps- Bas du corps et ceinture abdominale.</p>	<p><b>Cap (17h15) Stade Ladoumègue.</b></p> <p>-10' échauff progressif -10' gammes Puis 5x100m progressif jusqu'à VMA</p> <p>400 SV2 récup moitié temps d'effort 300 VMA récup moitié temps d'effort 200 VMA récup moitié temps d'effort 100 VMA</p> <p>R2' A faire 5 à 7 fois</p>		Voir groupe fermé	Cap facultative en autonomie : Footing long 1h à 1h15 avec au milieu 10x30/30 bien placé allure entre SV2 et VMA
<p><b>Live ht (19h) :</b></p> <p>-10' échauff progressif <u>-6x30/30 :</u> 1<sup>er</sup> : Jambe droite sur 30s puis 2j 2<sup>e</sup> : Jambe gauche sur 30s puis 2j 3<sup>e</sup> : Vitesse sur 30s puis 30s recup 4<sup>e</sup> : Force sur 30s puis récup 5<sup>e</sup> : 30 prog à PMA 30s récup 6<sup>e</sup> :15s sprint/ 45s recup</p>						