

2021 Semaine 22 de 2021 : du 31 Mai au 06 Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
			<p align="center">Natation eau libre Plage des marettes 12h15</p> <p>Rendez vous à 12h15 plage des marettes. Combi très conseillée !! Prendre Plaquettes</p>		Sortie en autonomie	Cap facultative en autonomie : Footing long 1h15 à 1h30
<p>Natation eau libre 18h30 au marettes avec Mathieu</p>	<p>CAP : 19h Stade Ladoumègue.</p> <p>-15min progressif Accel + éducatifs. -8 x 200m à VMAr 30s -6 x300m à VMA r45s -4 x400m à VMA r1' -10' récup souple</p>	<p>PPG (19h) Au stade Ladoumègue</p> <p>-Echauff cardio Plus bloc Cardio+ Gainage+ haut et bas du corps</p>	<p>Cap : 19h -15' Echauffement</p> <p>Si HT :</p> <p>-6' Vélo variations d'allures + 800m cap SV2 A FAIRE 3 à 4 fois</p> <p>Si cap seulement :</p> <p>Pré fatigue Chaise : 1'chaise + 800m SV2 A faire 5 à 8 fois R30s avant la chaise</p>	Natation eau libre 18h30 avec Mathieu au marettes		