

2020 Semaine 23 de 2021 : du 07 JUIN au 13 JUIN

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
		<p>Natation (Liourat)(6h30-8h)</p> <p>-2x8' : 1^{er} : Crawl 2^e 25 4n -25 4N</p> <p>-4 à 5 fois 400m 1^{er}/ 3^e / 5^e : Crawl NC SV1 2^e et 4^e : Plaq SV2 R2'</p> <p>PPG (17h30-18h30)</p>	<p>Natation (12h-13h30 Hermes).</p> <p>-2x8' : 1^{er} 75crawl et 25 battement 2^e 50 4n 50crawl</p> <p>-8x50 mmp R15s -2x500m : 1^{er} 75 SV2-25 récup 2^e plaquette : 50 ampli max -50 fréquence</p> <p>-200m récup</p>	<p>Natation (6h30-8h Liourat)</p> <p>-10' : 100cr -50 4n</p> <p>A faire 3 à 4 fois 6x50 technique r10s Transfer sur 200m 1^{er} bloc : 25 Bras droit/ 25 Bras gauche 2^e : Touche aiselles 3^e : Touche cuisse avec pouce. 4^e rattrapé -200m récup</p>	<p>Voir groupe fermé FB si proposition d'entraînement.</p>	
<p>Natation Marette 18h30 avec Mathieu</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue.</p> <p>-15min échauffement progressif</p> <p>-10' Gammes + Lignes droites Selon niveau s'arrêter à 800 -100 VMA r15 200 VMA r30 300 VMA R45 400 VMA R1 500 SV2 R1'15 600 SV2 R1'30 700 SV2 1'45 800 SV2 2' 900 SV1 2' 1000 SV1 2' 900 SV1 2' 800 SV2 1'45 700...</p>	<p>Natation (Hermes) 19h-20h et 20h-21h30)</p> <p>-2x8' : 1^{er} : Crawl 2^e 25 4n -25 4N</p> <p>-4 à 5 fois 400m 1^{er}/ 3^e / 5^e : Crawl NC SV1 2^e et 4^e : Plaq SV2 R2'</p>	<p>Cap (19h à 20h30) Stade Ladoumègue.</p> <p>-15min échauffement progressif</p> <p>-Lignes droites : 4x100m progressif</p> <p>-Travail à SV2 sans savoir avant différents intervalles : 2x15min (me demander si vous souhaitez réaliser cette séance hors club)</p>	<p>Natation (19h15-20h15 puis 20h30 -21h30)</p> <p>10' : 100cr -50 4n</p> <p>A faire 3 à 4 fois 6x50 technique r10s Transfer sur 200m 1^{er} bloc : 25 Bras droit/ 25 Bras gauche 2^e : Touche aiselles 3^e : Touche cuisse avec pouce. 4^e rattrapé -200m récup</p>		