

2020 Semaine 27 de 2021 : du 05 Juillet au 11 Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation au Marettes (12h)</p> <p>Matos au choix Séance VMA/Vitesse</p>				Voir groupe fermé FB si proposition d'entraînement.	
	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue.</p> <p>-Echauff 15min progressif</p> <p>-Travail à SV1/SV2 2x15min (ou 1x 15min + 1x10min)</p> <p>Vous ne connaissez pas les intervalles à l'avance. Parcours d'environ 500m sur pelouse</p> <p>-10min récup</p>	<p>Natation (Marettes 19h)</p> <p>Prendre Pull Plaquette</p>	<p>Cap (19h à 20h30) Stade Ladoumègue.</p> <p>-15min échauffement progressif</p> <p>100m VMA 200m VMA 300m VMA 400M VMA 500m SV2 600m SV2 700m SV2 800m SV1 (900SV1 1000m SV1)</p> <p>R100m de 100 à 400m puis r 200m</p> <p>-10' récup</p>	<p>Natation19h (Marettes)</p> <p>Prendre palmes et plaquettes</p>		