

2020 Semaine 28 de 2021 : du 12 Juillet au 17 Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p><b>Natation au Marettes ( 12h)</b></p>				<p>Voir groupe fermé FB si proposition d'entraînement.</p>	
	<p><b>CAP : (19h à 20h30 ) Griffon</b></p> <p>-Echauff 15min progressif</p> <p>-5x30/30 à VMA 10 x1/1 à SV2 -5x30/30 à VMA Sur terrain varié ( qql bosses)</p> <p>Récup 2min entre les changements d'allure</p> <p>-10m de récupération</p>	<p><b>Pas d'entraînement ( 14 juillet )</b></p>	<p><b>Cap (19h à 20h30) Griffon</b></p> <p>-15min échauffement progressif</p> <p>-Renfo + Footing SV1 3x (5min gainage + 10min footing)</p> <p>-Récup</p>	<p><b>Pas d'entraînement (Déplacement sur compétition Mathieu, Anaïs Et Sébastien)</b></p>		