

2020 Semaine 38 de 2021 : du 20 septembre au 26 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p><b>Natation : (Hermès 12h-13h30)</b>                      -15' Matos au choix :                      200 CR : 50 (25 jbes+25 coulée longue) +150 (25 ampli+25 prog)                      -15 à 20x100 r15''                      5 : NC 1 SV1 1 SV2                      5 : SV1 PPE ou PPq                      5 : NC 2 SV2+1 SV1+2 SV2                      5 : PB 1SV1 1SV2</p> <p>-200 souple</p>	<p><b>Natation :</b>                      15' Matos au choix :                      -250 CR :100 (25 jbes+75 ampli)+150 (25 ampli+25 prog)                      -8 à 12x200 r30''                      Tout à SV1                      4 : PPE ou PPq                      4 : 2 PB+2 NC                      4 :1 en en Pq 1 en NC -                      200 souple</p>	<p><b>Natation :</b>                      -2x8' : 1<sup>er</sup> Matos AC :                      100cr-50 autre que cr                      2<sup>e</sup> : NC : 50 3t/50 5t</p> <p>-4x50m educ r 15S                      300m transfert sv1 r 30s                      4x25m avec 15 sprint                      reste souple r 30s</p> <p>A faire 3 à 4 fois.</p>	<p><b>Natation :</b>                      15' avec 100 respi                      3/5, 100 4n et 50 batt</p> <p>- [ 400cr SV1 r30s + 4x15m sprint r 30s) A faire 4 à 5 fois                      Bloc 1, 3,5 en PPE pour le 400m et Bloc 2 et 4 en NC</p>	<p><b>Vélo : ( en autonomie)2h</b>                      -30 à 45min d'échauffement</p> <p>2x (8x1/1 ): 1min vélocité + 1min souple                      5min entre les deux blocs</p> <p>Reste de la sortie souple</p>	
<p><b>PPG :</b> Gainage bas du corps + Abdo</p> <p><b>Natation :</b>                      -15' Palmes : 100m CR-100m 4n-100m cr prog</p> <p>-600m plaq SV1 r 1'                      2x15m sprint r 30s                      500m PPe SV1 r 45s respi 3/5                      2x15m sprint r 30s                      400m NC SV1 ampli max r 45s                      2x15m sprint r30s                      300m SV1 palmes                      2x15m r 30S                      400m NC SV1                      2x15m spirnt r 30S                      500m CR SV1</p> <p>-200 souples AC</p>	<p><b>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</b></p> <p>-Echauffement 15min progressif.                      4x 100m prog jusqu'à VMA</p> <p>Série :                      1min gainage x8 à 10 x400m à VMA r motiés temps d'effort                      Ou à faire entre SV1 et SV2 si débutant ou en reprise</p> <p>-10min récup</p>	<p><b>Natation :</b>                      15' Matos au choix :                      -250 CR :100 (25 jbes+75 ampli)+150 (25 ampli+25 prog)                      -8 à 12x200 r30''                      Tout à SV1                      4 : PPE ou PPq                      4 : 2 PB+2 NC                      4 :1 en en Pq 1 en NC -                      200 souple</p>	<p><b>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</b></p> <p>-Echauffement 15min Progressif</p> <p>-1000 SV1 r1'30                      -900 SV1 r1'15                      -800 SV2 r1'15                      -700 SV2 r1'15                      -600 SV2 r1'                      -500 SV2 r1'                      -400 VMA r1'                      -300 VMA r45                      -200 VMA ++ R45                      -100 VMA ++ r45</p> <p>-10min souple</p>	<p><b>Natation :</b>                      15' avec 100 respi                      3/5, 100 4n et 50 batt</p> <p>- [ 400cr SV1 r30s + 4x15m sprint r 30s) A faire 4 à 5 fois                      Bloc 1, 3,5 en PPE pour le 400m et Bloc 2 et 4 en NC</p>		