

2021 Semaine 48 Vitrolles Tri : 29 Novembre au 5 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :12h-13h30 Liourat -8' : Cr 100 PB 3/5T alterné +50 2 N au choix sauf CR 10' Cr palmes : 25 batt+25 ampli max -2 à 3x 700 r30'' 1) Matos AC SV1+ coulée longue 2 et 3) NC : 50 SV1+ 50 SV2 -200 souple</p>	<p>Nat : 6h30-7h45 Liourat -15' PB ou palmes : 50 CR 3T+ 50 jbes AC + 50 coulée longue -[200 palmes r30'':50 éduc+50 transfert 4x100 PPE r15'' 1 SV1 1 prog 1 SV2 1 prog] x 3 à 4 -200 souple</p>	<p>Nat : 12h-13h30 Liourat -2x10' 1) palmes :50 jbes + 25 éduc+50 coulée longue 2) NC : 50 2N au choix + 100 Cr prog . -[6x100 Cr r15'' 2 SV1 3 50 SV1 + 50 SV2 1 prog] x 2 à 3 1 et 3 NC 2 PPE -200 souple</p>	<p>Nat : 6h30-7h45 -20' PB ou palmes : 100 3T+50 coulée longue +50 jbes prog - [300 PPE ou PPq SV1 r45'' 2x50 jbes max !! r20'' option palmes 100 NC (25 sprint+25 souple)] x3 à 4 -200 souple</p>	<p>Vélo : 2h00 à 3h00 Sortie proposée via le groupe privé FB -Endurance de base sur le plat et en descente. -Côtes SV1 en alternant une en force/ une en vélocité. Option : derniers 100m de la côte à faire en sprint. -5' à 10' souple en fin de sortie.</p>	<p>Vélo : 2h00 à 2h30 -Endurance de base avec accélération en haut des côtes -10 à 20' all course à placer en deuxième partie de séance.</p>
<p>PPG :18h45-19h45 Ladoumègue Nat :20h-21h30 -6 x10' 1) Matos AC : 100 Cr PB 3T+50 (Dos/Br) + 50 jbes Cr 2) Cr palmes : 50 jbes prog + 50 coulée longue SV1 3 et 5) Pq : 25 autre nage que Cr+50 Cr AMPLI MAX !! 4 et 6) NC :50 prog fin au sprint r 15'' + 25 sprint +25 souple. -200 souple</p>	<p>Càp :19h00-20h30 Ladoumègue -15' échauff prog 6x100 accélération prog fin VMA r20'' -[(ateliers x1) + 400 (200 SV1+200 SV2) r20-30'' 200 :150 VMA+50 souple r 45''] x6 à 10 -5' souple</p>	<p>Nat : 19h15-20h15 et 20h15-21h15 Entrainement du matin</p>	<p>Càp :19h00-20h30 Ladoumègue -15' échauff prog 6x100 accélération prog fin VMA r20'' -[(ateliers x1) + 800 (200 SV1+ 300 SV2+200 prog fin VMA+100 souple) r45''] x5 à 7 -5' souple</p>	<p>Nat : 19h15-20h15 et 20h15-21h15 Entrainement du matin Ou Càp :45' à 1h00 All libre</p>	<p>Càp :1h00 -15' échauff prog -40' : 2' all au choix + 1' prog fin VMA +1' souple -5' souple</p>	