

2020 Semaine 43 de 2021 : du 1 Novembre au 7 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Renforcement Musculaire (en autonomie) :</p> <p>3x 10min : 1^{er} bloc : 30s Burpees 30s montée de genoux 30s Squat sauté 30s talon fesses 30s récup (Afaire 4 fois) 2^e bloc : 30s pompes 30s dips 30s Pompes diamant 30s tirage élastique 30s récup (a faire 4 fois)</p>	<p>Natation : (Liourat 12h-13h30)</p> <p>*10' : 100cr -50 4n</p> <p>* -6x50 technique r10s -200m 1 er bloc : 25 Bras droit/ 25 Bras gauche 2 e : Touche aiselles 3 e : Touche cuisse avec pouce. 4 e rattrapé A faire 3 à 4 fois *200m récup</p>		<p>Natation : (Liourat 12h-13h30)</p> <p>*2x8' : 1er Matos AC : 100cr-50 autre que cr 2 e : 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>Vélo : (en autonomie)2h à 3h</p> <p>*1h souple échauffement</p> <p>*3x [4x30 /30 en vélocité+ 4x30/30 en force]r3min entre les trois blocs a chaque fois</p> <p>*Reste sortie souple</p>	<p>Course à pied (en autonomie)</p> <p>45min à 1h sous SV1</p>
<p>3^e bloc : Alterner tous les gainages toutes les 30s avec les gainages que vous connaissez par ex : Gainage ventral, coté, sur les mains, commando, touche épaules, montée de genoux, oscillation devant derrière , oscillation cotés...</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>*15' progressif échauffements</p> <p>*[Atelier + 400m dont 200m bien placé techniquement un peu soutenu et 200m SV1]r30s A faire 8 à 10 fois.</p> <p>*10min récup pelouse</p>	<p>Natation (Liourat 19h-20h30)</p> <p>*12' : 100m Crawl-100 jambes de 4n-50m dos</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 sprint r 30s 500m CR SV1</p> <p>-200 souples AC</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>*15min progressif échauffement</p> <p>*[Atelier + 200m prog au sensation r20s + 20 Pompes + 200m prog au sensation r30s]</p> <p>A faire 8 à 10 fois.</p> <p>*10min récup pelouse</p>	<p>Natation (Liourat 19h-20h)</p> <p>*15' Palmes : 100m CR - 100m Jambes de 4n</p> <p>* 400cr SV1 r30s -4x15m sprint r 30s)</p> <p>A faire 4 à 5 fois</p> <p>Bloc 1, 3,5 en PPE pour le 400m et Bloc 2 et 4 en NC</p> <p>*200m de récup</p>		