

2020 Semaine 45 de 2021 : du 8 Novembre au 14 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation : (Hermès 12h-13h30)</p> <p>*15' palmes: 100 Cr 3T +50 Dos/Br</p> <p>*[200 palmes coulée longue r45'' -8x50 Cr r15'' 4 plaq amplitude 4 en NC prog] x2 à 3</p> <p>*200 souple</p>	<p>Natation (Liourat 6h30-8h)</p> <p>*15' : 100 Cr PB+100 (25 jambes au choix+25 Br)</p> <p>*5x(4x100 r15'')</p> <p>1 :50 alignements+50 progressif en palme</p> <p>2 : PPE SV1</p> <p>3 :50 propulsions + 50 progressif en palme</p> <p>4 : NC 1 SV1/ 1 SV2</p> <p>5 : 3 pull ou pull/plaq +3 NC 25 sprint+25 souple - 200 souple</p> <p>*200 souple</p>		<p>Natation (Liourat 6h30-8h)</p> <p>*12' : Matos au choix et Nage au choix</p> <p>*6x50m avec 25éduc-25NC r10s</p> <p>- 200m transferts. R15s</p> <p>Prog SV1 à SV2 tous les 100m</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p> <p>*200m souple</p>	<p>Vélo : (en autonomie)2h à 3h</p> <p>*1h souple échauffement</p> <p>*2x [6x30 /30 en vélocité+ 6x30/30 en force]r3min entre les DEUX</p> <p>*Reste sortie souple</p>	<p>Course à pied (en autonomie)</p> <p>1h en endurance</p>
<p>Natation (20h-21h30 Hermès)</p> <p>*10' : 100cr/100 4N /50 Battement</p> <p>*6x50m en diminuant cp de bras a chqe 50m r 10s</p> <p>-6x50m en augmentant cp de bras de chq 50m r10s</p> <p>-400 PPE</p> <p>-4x25m avec 15m freq max r10s</p> <p>-100m dos</p> <p>-4x25m Ampli max r10s</p> <p>-8x100m en Alternant 1 en freq et 1 en ampli MMP r 15s</p> <p>-200m souple</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>*Echauffement</p> <p>*TEST VMA</p> <p>*Recup en commun</p>	<p>Natation (Hermès 19h-20h puis 20h-21h30)</p> <p>*15' : 100 Cr PB+100 (25 jambes au choix+25 Br)</p> <p>*5x(4x100 r15'')</p> <p>1 :50 alignements+50 progressif en palme</p> <p>2 : PPE SV1</p> <p>3 :50 propulsions + 50 progressif en palme</p> <p>4 : NC 1 SV1/ 1 SV2</p> <p>5 : 3 pull ou pull/plaq +3 NC 25 sprint+25 souple - 200 souple</p> <p>*200 souple</p>	<p>CAP : (en autonomie):</p> <p>*15min prog echauff</p> <p>Seance :</p> <p>15min avec :</p> <p>-Montée de genoux</p> <p>-Skipping</p> <p>-Talons fesses</p> <p>-Flying trotters</p> <p>-Pas chassé</p> <p>-course arrière</p> <p>10x30/30 au sensation (pas au dessus de VMA)</p> <p>*10min de récup</p>	<p>Natation (Liourat 19h15-20h30)</p> <p>*12' : Matos au choix et Nage au choix</p> <p>*6x50m avec 25éduc-25NC r10s</p> <p>- 200m transferts. R15s</p> <p>Prog SV1 à SV2 tous les 100m</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p> <p>*200m souple</p>		