

2020 Semaine 47 de 2021 : du 22 Novembre au 28 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation : (Hermès 12h-13h30) *2x8' : 1^{er} 100crawl /50battements 2^e 100jambes de 4N/50 cr</p> <p>*4x50m r10s éducatif alignement -200m crawl transfers r20s A faire 4 à 5 fois. Bloc impair en NC ET Bloc pairs en palmes</p> <p>*200m de récup</p>	<p>Natation (Liourat 6h30-8h)</p> <p>*15' : 100 prog + 50 battement matos au choix sauf plaq</p> <p>*8x50m Battements palmes MMP r10s -400m SV1 Plaq r20s -6x50m Battements (sans palmes) MMP r10s -300m SV1 NC r20s -4x50m Battement palmes MMP R10s -200m SV1 Plaq r20s -2x50 Batt sans palmes r10s -100m SV2</p> <p>*200m récup</p>	<p>Natation (Liourat 12h-13h30)</p> <p>*15' Matos au choix : 200 CR : 50 (25 jbes+25 coulée longue) +150 (25 ampli+25 prog)</p> <p>*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>Natation (liourat 6h30-8h)</p> <p>* 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>*200m de récup</p>	<p>Vélo : (rendez vous stade Ladoumègue info sur fb)2h à 3h</p> <p>*1h souple échauffement</p> <p>* 5x30/30 vélocité (sup à 110 rpm) -5x30/30 force (inf à 70 rpm) A faire deux fois (récup 5min entre les deux blocs</p> <p>*Reste sortie souple</p>	<p>Course à pied (en autonomie)</p> <p>Footing 1h à 1h15 en endurance fondamentale</p>
<p>Natation (20h-21h30 Hermès)</p> <p>*12' : Matos au choix : 200 nages au choix, 100 jambes au choix.</p> <p>*(100m cr r10s +50m battements r20s) A faire 10 fois.</p> <p>Bloc 1,2 ,5,6,9,10 en NC SV1 Bloc 3,4,7,8 PALMES SV2</p> <p>-300 à 500m Pull cool</p> <p>*200m récup</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>*15min échauffement progressif sur le tour habituel</p> <p>*[Atelier et proprio + 400m] avec 300m progressif de SV1 à SV2 environ ET 100m récup trotter ou marcher. A faire 7 à 10 fois.</p> <p>*10min récup trotter sur pelouse</p>	<p>Natation (Hermès 19h-20h puis 20h-21h30)</p> <p>*15' : 100 prog + 50 battement matos au choix sauf plaq</p> <p>*8x50m Battements palmes MMP r10s -400m SV1 Plaq r20s -6x50m Battements (sans palmes) MMP r10s -300m SV1 NC r20s -4x50m Battement palmes MMP R10s -200m SV1 Plaq r20s -2x50 Batt sans palmes r10s -100m SV2</p> <p>*200m récup</p>	<p>CAP : (19h-20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>*15min échauffement progressif -10min gammes +5min gainage -4x100m progressif</p> <p>*6 à 10 x200m r30s à VMA -4x400m progressif SV1 à SV2 r1' 6 à 10x200m vma r30s</p> <p>*10min récup</p>	<p>Natation (Liourat 19h15-20h30)</p> <p>* 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>*200m de récup</p>		

