

2021 Semaine 49 Vitrolles Tri : 6 Décembre au 12 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :12h-13h30 Hermes -15' : Cr palmes : 25 batt + 50 ampli. -4 à 6 x 400 r30-45'' 1 PPE 50 SV1+50 SV2 1 NC 50 SV1+ 50 prog fin sprint -200 souple</p>	<p>Nat : 6h30-7h45 Liourat -15' PB ou palmes : 50 CR 3T+ 50 jbes AC. -[200 palmes r30'':50 éduc+50 transfert 3x100 PPE r15'' 1 prog 1 SV1 2x50 NC r15'' 25 sprint+25 souple] x 3 à 4 -200 souple</p>	<p>Nat : 12h-13h30 Liourat -2x10' 1) palmes :50 jbes+50 coulée longue 2) NC : 50 2N au choix + 100 Cr prog . -15 à 20x 100 r20'' 5 NC SV1 5 Pq 50 SV1+ 50 SV2 5 à 10 NC 1 SV1 1 SV2 -200 souple</p>	<p>Nat :6h30-7h45 Liourat -15' PB : 100 3T+50 5T - [400 PPE ou PPq SV1 r45'' 2x50 r20'' option palmes 1 jbes max 1 NC 25 sprint +souple] x 4 à 5 -200 souple</p>	<p>Vélo : 2h00 à 3h00 Sortie proposée via le groupe privé FB</p> <p>-Endurance de base sur le plat et en descente. -Côtes all au choix 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 -1h Endurance de base avec sprint en haut des côtes. -50' à 1h20 : Plat all au choix, côtes SV1 en alternant une en force/ une en vélocité. Descente en récup. -10' souple</p>
<p>PPG :18h45-19h45 Ladoumègue</p> <p>Nat :20h-21h30 -15' Matos AC : 100 Cr +50 (Dos/Br). -6x (300 ou 400 CR r45'') Impair : palmes 50 jbes+50 prog Pair :PPE OU PPq 75 SV1+25 (15m sprint +souple) -200 souple</p>	<p>Càp :19h00-20h30 Ladoumègue -15' échauff prog 6x100 accél prog fin VMA r20'' -[(ateliers x1) + 400 (200 SV1+200 SV2) r20-30'' (Ateliers x1) +400 (300 SV2+100 prog fin VMA ou VMA++)] x 8 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 accél prog fin VMA r20'' -[(ateliers x1) + 600 (200 SV1+200 SV2+200 (150 VMA+50 souple) r45'' Ateliers x1+ 400 SV2 r45'')] x 6 à 8 -5' souple</p>	<p>Nat : 19h15-20h15 et 20h15-21h15 Entrainement du matin</p> <p>Ou Càp :45' à 1h00 All libre avec 4 à 6 lignes droites sprintées (100 m) en fin de séance r30'' entre.</p>	<p>Càp :1h00-1h15 -15' échauff prog -40' à 55': 1' prog fin VMA+30'' souple+2'30 all au choix+1' souple. -5' souple</p>	