

2021 Semaine 50 Vitrolles Tri : 13 Décembre au 19 Décembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Nat :12h-13h30 Hermes -15': palmes : 50 jbes au choix +50 Cr nage lente + 50 (25 dos+25 Cr) -600 ou 800 r1' PPE 50 SV1+50 prog fin all 400 400 NC r45'' 75 SV1+ 25 prog 6 à 10x100 r15'' 3 à 5 Pq 50 SV1+ 50 SV2 3 à 5 NC 1 SV1 1 SV2 -200 souple</p>	<p>Nat : 6h30-7h45 Liourat -2x8' 1)PB ou palmes : 50 CR 3T+ 50 2N au choix +50 ampli. 2) Cr : 50 éducat+50 prog -8 à 12 x200 r20'' 4 palmes 50jbes prog +25 Cr vite+25 souple 4 Pq 100 SV1+100 prog fin sprint 4 NC 25 all 400+25 nage lente -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 -2x15' 1)PB : 100 3T+50 5T+50 7T 2) Cr matos au choix 100 SV1 r10''+ 50 prog fin sprint r15'' -2x8' r200 souple Relais 25m ou 50m suivant le nombre -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 vitesse. Option : derniers 100m de la côte à faire en sprint en mettant un braquet important. -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 vitesse. Descente en récup. -10' souple</p>
<p>PPG :18h45-19h45 Ladoumègue</p> <p>Nat :20h-21h30 Hermes -2 x12' 1) palmes nage au choix 2) Cr NC :50 jbes prog r15''+ 50 mini respi r20'' -4x50 NC r20'' 2 25 prog + souple 2 15m sprint + souple - 5 à 7 x300 r30-40'' 1 et 3 PPq ou Plaq SV1 2 et 4 NC : 100 ampli Max+50 prog 5 PPE 125 SV1 +25 all 400 6 et 7 NC 25 sprint+50 souple -200 souple</p>	<p>Càp :19h00-20h30 Ladoumègue -15' échauff prog 6x100 accél prog fin VMA r20'' -[(ateliers x1) + 600] x 8 à 12 Impair : 200 SV1+200 SV2+200 VMA Pair :400 SV2+200 (150 VMA+50 souple) -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) + 2x300 r30-45''] x 8 à 10 1 SV2 1 200 SV2 +100 VMA -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': bloc de 5' (3' all libre+1' prog fin VMA+1' souple) -5' souple</p>	