

**2021 Semaine 51 Vitrolles Tri : 20 Décembre au 26 Décembre**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Càp :45' à 1h00  Footing all libre</p>	<p>Nat :  -400 matos au choix : 50  CR+50 2N au choix  4x100 2,3,4n r10''  -3x300 PB SV1 r30''  3x200 CR PPq r20'' 50  SV1+50 SV2  -10x50 Cr NC option  palmes r15''  1 SV1 /1 all 400  -200 souple  T=3000m</p>	<p>Vélo :1h30 à 2h00  Endurance de base sur  le plat et en descente,  toutes les côtes SV1 en  alternant 1 en force/1  en vélocité</p>	<p>Nat :  -6x200 r20''  1 palmes : 50 jbes /50  Cr  1 NC : 50 3T +50 7T  -400 PPE ou PPq SV1  r45''  8x100 Cr NC ou option  palmes r10'' 25 vite/25  lent  -8x50 r20''  4 2x25(15m sprint  +souple)  4 2x25( 20m sprint  +souple)  -200 souple  T=3000m</p>	<p>Càp :1h00-1h15  Footing all libre avec 4  à 6 lignes droites (env  100m) sprintées en fin  de séance</p>	<p>Joyeux Noël !!</p>	<p>Vélo : 2h00 à 3h  Endurance de base  avec sprint en haut  des côtes.</p>
	<p>Càp :50' à 1h00  -15' échauff prog  6x30'' prog fin VMA r20''  -bloc de 5'(4' r1') x5 à 7  Impair :4' (1' SV1+2'  SV2+1' prog fin VMA)  Pair :4'(2' SV2+1' SV1+1'  prog fin VMA)  -5' souple</p>		<p>Càp :50' à 1h00  -15' échauff prog  6x30'' prog fin VMA  -bloc de 6'(5'+1') x4 à 6  Impair :2' SV1+3' SV2  Pair :1' prog fin VMA+1'  SV1...  -5' souple</p>	<p>Vélo :1h30 à 2h00  -20' échauff  -1h00 à 1h30 : plat all  libre, côtes SV1 en  vélocité.  -10' souple</p>		

**2021 Semaine 52 Vitrolles Tri : 27 Décembre au 2 Janvier**

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Càp :45' à 1h00  Footing all libre avec 4 à 6 lignes droites (env 100m) sprintées en fin de séance</p>	<p>Nat :  -10x300 r45''  1 nage et matos au choix  2 palmes 50 jbes+100 Cr 5t  4 PPE ou PPq 50 SV1+50 SV2  2 NC 25 SV1+50 SV2 +50 SV1+25 SV2  1 25 sprint +50 souple  T=3000m</p>	<p>Vélo :1h30 à 2h00  Endurance de base sur le plat et en descente, toutes les côtes SV1 en alternant 1 en force/1 en vélocité. Si vous le souhaitez, vous pouvez sprinter en haut !</p>	<p>Nat :  -6x100 r20''  palmes : 50 jbes /50 Cr  8x50 r15'' 25 autre que Cr/25 Cr  -10x200 r20-30''  5 PPE ou PPq 50 SV1+50 SV2  4 NC 100 SV1+100 prog fin all 400  1 25 sprint+25 souple  T=3000m</p>	<p>Càp : 1h15-1h30  Footing all libre.  .</p>	<p>B.... A..... !!</p>	<p>Vélo : 2h00 à 3h  Endurance de base avec sprint en haut des côtes 1 en vélocité/1 en force.</p>
	<p>Càp :50' à 1h00  -15' échauff prog  6x30'' prog fin VMA  -bloc de 5'(4'+1')x5 à 7  1 :1' SV1+1' prog fin VMA  2 :2' SV1+2' SV2  2 :30'' VMA+30'' SV1  2 :3' SV2+1' VMA  -5' souple</p>		<p>Càp :50' à 1h00  -15' échauff prog  6x30'' prog fin VMA  -bloc de 6'(5'+1') x4 à 6  1 :1' SV1+1' SV2  2 :3' SV2+1' prog fin VMA  1 :1' SV1+1' SV2  2 :2' SV1+2' SV2  -5' souple</p>	<p>Vélo :1h30 à 2h00  -20' échauff  -1h00 à 1h30 : plat all libre, côtes SV1 en vélocité.  -10' souple</p>		