

2020 Semaine 14 de 2021 : du 12 Avril au 18 Avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p><b>HT :</b> <b>-10min échauff progressif</b> TECH : 5x30/30 jambes droites/ JG -1' chaise + 1' PMA+ 2' SV2 R2' -1' gainage + 1' PMA + 2' SV2 r2 A faire 2 fois. -10' récup</p>	<p><b>CAP : (12h15) Stade Ladoumègue. + 17h15</b></p> <p>-10' Echauff progressif Puis 5x100m progressif retour calme.</p> <p>- 8 à 10 x 400m avec 1min Chaise avant chaque 400m à VMA puis récup moitié temps d'effort -10' récup</p>	<p><b>PPG (12h15)</b></p> <p>-Circuit training avec trx, poids. Haut du corps- Bas du corps et ceinture abdominale.</p>	<p><b>Cap (12h15) Stade Ladoumègue+ 17h15</b></p> <p>-10' échauff progressif Puis 5x100m progressif jusqu'à VMA</p> <p>-5000M à faire à SV2 moins la vma reussi. Ex : 100m vma-100m récup -200m vma - 100m récup -300m vma ECT donc addition des distancereussi à vma. 5000m – cette distance à faire à SV2</p>			<p>Cap facultative en autonomie : Footing long 1h à 1h15 en aisance respiratoire</p>