

2020 Semaine 17 de 2021 : du 26 mars au 03 avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>CAP : (17h15/30) Stade Ladoumègue.</p> <p>-10' Echauff progressif -10' de gamme + Accel progressif</p> <p>-3x8' SV1 avec accélération SV2/VMA aléatoire !!</p> <p>-10' récup</p>	<p>PPG (17h15) Au stade Ladoumègue</p> <p>-Circuit training -Haut du corps -Bas du corps Prendre un tapis si vous en avez un 😊</p>	<p>Cap (17h15) Stade Ladoumègue.</p> <p>-10' échauff progressif Puis 5x100m progressif jusqu'à VMA</p> <p>-Préfatigue : Gamme travail de pied avec transfert sur 1000m à SV2 bien placé A faire 4 à 7 fois.</p> <p>-10' récup</p>		<p>Pas de sortie encadrée Sortie en autonomie</p>	<p>Cap facultative en autonomie : Footing long 1h à 1h15</p>
<p>Live ht (19h) :</p> <p>-10' échauff progressif</p> <p>-5x30/30 progressif jusqu'à PMA -1' à PMA/ 3'SV1/ 2' SV2 R2' A faire 4 fois</p> <p>-10' récup</p>						