

2021 Semaine 19 de 2021 : du 10 Mai au 16 Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>CAP : 12h15 + 17h15/30 Stade Ladoumègue.</p> <p>-10' Echauff progressif -10' de gammes puis 5x100m progressif retour calme. 5 à 8 fois 1000m : 100m VMA -200m SV2-200m SV1 à faire 2 fois R2'30 entre les 1000</p> <p>-10' recup</p>	<p>Natation eau libre Plage des marettes</p> <p>Rendez vous à 12h15 plage des marettes. Combi très conseillée !!</p>	<p>Cap (17h15) Stade Ladoumègue.</p> <p>-10' échauff progressif -10' gammes Puis 5x100m progressif jusqu'à VMA 6x200m VMA Récup 100m (1800m) A faire 2 à 4 fois Récup 4' Entre les blocs</p> <p>-10' récup</p>		Sortie en autonomie	Cap facultative en autonomie : Footing long 1h15 à 1h30
<p>Live ht (19h) :</p> <p>-10' échauff progressif -5x30/30 jambe droite jambes gauche -5x30/30 progressif à PMA -10x30/30 à PMA -3x2/1 à SV2 - 5x45/15 sprint</p>		<p>PPG (17h15) Au stade Ladoumègue</p> <p>-Circuit training avec trx, poids. Haut du corps- Bas du corps et ceinture abdominal On apporte un tapis si possible !</p>				