

2021 Semaine 20 de 2021 : du 17 Mai au 23 Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	CAP : 12h15 + 17h15/30 Stade Ladoumègue. -10' Echauff progressif -10' de gammes puis 5x100m progressif retour calme. Travail Allure SV2 et VMA : 2 blocs de 15min ou vous ne connaissez pas à l'avance les intervalles Un bloc SV1-VMA Un bloc SV1-SV2 -10' recup	Natation eau libre Plage des marettes Rendez vous à 12h15 plage des marettes. Combi très conseillée !!	Cap : 17h15 -15' Echauff complet Séance de côte en direction du radar (mais on part tous du stade Ladoumègue, la côte se trouve vers le théâtre de verdure) 4x(200m côte+200m descente) R4' sur du plat A faire 2 à 4 fois max -10' récup		Sortie en autonomie ou proposé sur le groupe fb fermé « vitrolles triathlon »	Cap facultative en autonomie : Footing long 1h15 à 1h30
		PPG (17h15) Au stade Ladoumègue -Echauff cardio Plus bloc Cardio+ Gainage+ Bras (Normalement peu de sollicitation bas du corps)				