2021 Semaine 21 de 2021 : du 24 Mai au 30 Mai

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>CAP : 12h15 + 19h Stade Ladoumègue.</p> <p>-15min progressif</p> <p>-1' gainage + 400m (200m SV1-100m SV2-100m VMA) R30s</p> <p>A faire 8 à 12 fois.</p>	<p>Natation eau libre Plage des marettes</p> <p>Rendez vous à 12h15 plage des marettes. Combi très conseillée !! Prendre Plaquettes</p>			Sortie en autonomie	Cap facultative en autonomie : Footing long 1h15 à 1h30
<p>Natation eau libre 18h30 au marettes</p>		<p>PPG (19h) Au stade Ladoumègue</p> <p>-Echauff cardio</p> <p>Plus bloc Cardio+ Gainage+ haut et bas du corps</p>	<p>Cap : 19h</p> <p>-15' Echauff complet</p> <p>-10' récup</p> <p>-400m -800m-1200m-1600m- (2000m)-1600m- 1200m-800m-400m</p> <p>A SV2 Récup 1' et 2' Entre 1200m et 1600m et 1600m à 1200m Récup 3' après 1600m du 2000 si vous le faites.</p> <p>-10' récup</p>			