

2020 Semaine 28 de 2021 : du 12 Juillet au 17 Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation au Marettes (12h)</p>				<p>Voir groupe fermé FB si proposition d'entraînement.</p>	
	<p>CAP : (19h à 20h30) Griffon</p> <p>-Echauff 15min progressif</p> <p>-5x30/30 à VMA 10 x1/1 à SV2 -5x30/30 à VMA Sur terrain varié (qql bosses)</p> <p>Récup 2min entre les changements d'allure</p> <p>-10m de récupération</p>	<p>Pas d'entraînement (14 juillet)</p>	<p>Cap (19h à 20h30) Griffon</p> <p>-15min échauffement progressif</p> <p>-Renfo + Footing SV1 3x (5min gainage + 10min footing)</p> <p>-Récup</p>	<p>Pas d'entraînement (Déplacement sur compétition Mathieu, Anaïs Et Sébastien)</p>		