

2020 Semaine 29 de 2021 : du 19 Juillet au 25 Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p><b>Natation au Marettes ( 12h)</b></p> <p><b>Prendre matériel et pull</b></p>				Voir groupe fermé FB si proposition d'entraînement.	
	<p><b>CAP : (19h à 20h30 ) Griffon</b></p> <p>-Echauff 15min progressif</p> <p>-3' SV1 -2' SV2 -1' VMA</p> <p>A faire 4 à 5 fois Enchainé</p> <p>-10m de récupération</p>	<p><b>Natation au marettes ( 19h-20h)</b></p> <p>Prendre plaquette</p>	<p><b>Cap (19h à 20h30) Griffon</b></p> <p>-15min échauffement progressif -5min gainage</p> <p>-30s squat (sauté) + 1' prog de sv1 à SV2 + 30s Récup A faire 10 à 13 fois</p> <p>-Récup</p>	<p><b>Natation Marettes 19H-20h</b></p> <p>Natation+ cap Prendre baskets de course à pied</p>		