

2020 Semaine 37 de 2021 : du 13 septembre au 19 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation : (Hermès 12h-13h30) 12' 100crawl-100 4n inversé</p> <p>-4x50m éducs 300m avec 75 SV1 et 25 vite.</p> <p>A faire 3 à 4 fois. Bloc 1 et 3 NC /Bloc 2 et 4 : Palmes</p> <p>-200m récup</p>	<p>Natation :</p> <p>-12' Echauff au choix</p> <p>4 à 5 fois 400m r30s 100m SV1-100m SV2</p> <p>Bloc 1, 3,5 en plaq elastique Bloc 2 et 4 en NC</p> <p>-200m récup</p>	<p>Natation :</p> <p>-2x8' : 1^{er} : Palmes 75 cr-25batt 2^e :75crawl 25 dos</p> <p>-200m avec 25educ 25nc 200m Crawl progressif de SV1 à SV2</p> <p>A faire 4 à 5 fois</p> <p>-200m récup</p>	<p>Natation :</p> <p>-10' :75 crawl-25pap</p> <p>-6x50 avec 25pap 25 crawl r 20s 200m NC SV2</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p>	<p>Voir groupe fermé FB si proposition d'entraînement.</p>	
<p>PPG : Gainage bas du corps</p> <p>Natation : -2x8' : 1^{er} crawl matos au choix. 2^e : 100 4n + 50 battements.</p> <p>-6x50 avec 25 éducs 25 NC R15s -200 SV1</p> <p>A faire 3 à 4 fois.</p> <p>Bloc 1 et 3 en NC bloc 2 et 4 en PPE</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>-Echauffement 15min progressif.</p> <p>Série : -5x500m SV2 r30 5x300m VMA r1' (3x400m SV2 r30s)</p> <p>-10' de récup trotter</p>	<p>Natation :</p> <p>-12' Echauff au choix</p> <p>4 à 5 fois 400m Alterné 100m SV1-100m SV2</p> <p>Bloc 1, 3,5 en plaq elastique Bloc 2 et 4 en NC</p> <p>-200m récup</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>-Echauffement 15min Progressif</p> <p>-2'Gainage +1000m SV2 A faire 4 à 6 fois.</p> <p>-10min recup</p>	<p>Natation :</p> <p>-10' :75 crawl-25pap</p> <p>-6x50 avec 25pap 25 crawl r 20s 200m NC SV2</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p>		