

2020 Semaine 39 de 2021 : du 27 septembre au 03 octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation : (Hermès 12h-13h30)</p> <p>-2x8' : 1^{er} NC 75 crawl-25 batt / 2^e matos au choix nage au choix</p> <p>-400m : 100 SV1 100 prog SV1 à SV2 100 SV2 100 dégressif SV2 à SV1</p> <p>A faire 4 à 5 fois : Bloc 1, 3, 5 en Plaq et bloc 2 et 4 en NC</p> <p>-200 souples au choix</p>	<p>Natation (6h30-7h30)</p> <p>-15' : 100 prog + 50 battement matos au choix sauf plaq</p> <p>-8x50m Battements z MMP</p> <p>-400m SV1 Plaq</p> <p>-6x50m Battements z MMP</p> <p>-300m SV1 NC</p> <p>-4x50m Battement zoomer MMP R15s</p> <p>-200m SV1 Plaq</p> <p>-2x50 Batt z</p> <p>-100m SV2 (R15 entre les 50m)</p> <p>-200m récup</p>	<p>Natation : (Liourat 12h-13h30)</p> <p>-12' : 100crawl prog +100 4n matos au choix sauf pq</p> <p>-200m 25technique Educus-25NC</p> <p>-200m crawl prog de SV1 à SV2 r15</p> <p>-200m 75 crawl-25 batt SV2 R15s</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p> <p>-200m récup</p>	<p>Natation :</p> <p>-12' : Matos au choix et Nage au choix</p> <p>-6x50m 25éducus-25NC 200m transferts. Prog SV1 à SV2 tout les 100m</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p> <p>-200m souple</p>	<p>Vélo : (en autonomie)2h</p> <p>-30 à 45min d'échauffement</p> <p>2x (10x30/1) : 30s vélocité + 1min souple</p> <p>3 min entre les deux blocs</p> <p>Reste de la sortie souple</p>	
<p>PPG : Gainage bas du corps + Abdo</p> <p>Natation :</p> <p>-15' : Nage au choix et matos au choix</p> <p>-6x50mn MMP r10</p> <p>-200m 75 crawl SV1-25 pap appuyé</p> <p>A FAIRE 3 à 4 fois</p> <p>Bloc 1 : PAP Bloc 2 : dos</p> <p>Bloc 3 : Brasse Bloc 4 : Battements</p> <p>-200m récup au choix</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>-15 progressif échauffements</p> <p><u>2 groupes :</u></p> <p>Groupe en reprise/ Débutants :</p> <p>10 à 12 fois : [Atelier +(2x200m progressif r 30s)</p> <p>Atelier sur technique de pieds/ foulée.</p> <p>-10' récup</p> <p>Groupe En prépa/ entraîné :</p> <p>8x1000m à SV2 r 1'30</p> <p>-10' récup</p>	<p>Natation :</p> <p>-15' : 100 prog + 50 battement matos au choix sauf plaq</p> <p>-8x50m Battements z MMP</p> <p>-400m SV1 Plaq</p> <p>-6x50m Battements z MMP</p> <p>-300m SV1 NC</p> <p>-4x50m Battement zoomer MMP R15s</p> <p>-200m SV1 Plaq</p> <p>-2x50 Batt z</p> <p>-100m SV2 (R15 entre les 50m)</p> <p>-200m récup</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>-15min échauffement prog :</p> <p>4 fois 100m prog</p> <p>-5x400m à VMA r Moitié temps d'effort</p> <p>-5x800m SV2 r1'15 (ou 3 fois pour débutant ou en reprise)</p> <p>(-5x400m à VMA r Moitié temps d'effort)</p> <p>*() optionnel</p>	<p>Natation :</p> <p>-12' : Matos au choix et Nage au choix</p> <p>-6x50m 25éducus-25NC 200m transferts. Prog SV1 à SV2 tout les 100m</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p> <p>-200m souple</p>		