

2020 Semaine 40 de 2021 : du 04 Octobre au 10 octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation : (Hermès 12h-13h30)</p> <p>-12' : 100crawl prog +100 4n matos au choix sauf pq</p> <p>-4x500m Dans le 500m 100m SV1/50m autre nage que Crawl/ 150 crawl SV2/ 200m prog SV1 à SV2</p> <p>Bloc Impair : Plaq ou Zoomer Bloc pair : NC</p> <p>-200 souples au choix</p>	<p>Natation (6h30-7h30)</p> <p>(TEST 400m/200m pour ceux présents)</p> <p>-15' : Nage au choix et matos au choix - 8 à 10x 200m</p> <p>2 Zoomers SV2 2 PPE SV1 2 Zoomers SV1 2 PPE SV2 2 NC sv2 R30s</p> <p>-200m récup au choix 0m récup</p>	<p>Natation : (Liourat 12h-13h30)</p> <p>-15' : 100 avec 75crawl et 25m battements +100 4n matos au choix</p> <p>-4x50m éducs -200m SV2 -100m 4n récup</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p> <p>-200m récup</p>	<p>Natation :</p> <p>-15' : 100 prog + 100 4n inversé + 50 battement</p> <p>4x25m Pap éducs r10s -200m zoomers avec 25 ondul max (si possible 25m apnée) ET 75 crawl SV1 100m Sans matos souple au choix</p> <p>A faire 4 à 5 fois</p> <p>-200m souple</p>	<p>Vélo : (en autonomie)2h à 3h</p> <p>-1h souple d'échauffement Puis en bosse faire : 5x30/30 en vélocité 5x1/1 En force 5x30/30 en vélocité</p> <p>Reste de la sortie souple</p>	
<p>PPG : Jambes/ Abdos dans escaliers</p> <p>Natation : (TEST 400m/200m pour ceux présents)</p> <p>(500m SV1 Zoomers r30s) 4x25m vite r10s 400m SV1 NC r30s 4x25m Vite r10s 300m SV1 Plaq r20s 4x25m vite r10s 200m SV1 NC r20s 4x25m vite r10s 100m SV1 zoomers</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> Groupe en reprise/ Débutants : (Atelier + 400m progressif au sensation en partant de SV1 r30s) A faire 8 à 12 fois Atelier sur technique de pieds/ foulée. -10' récup Groupe En prépa/ entraîné : -1000m r1'30 -2000m r2' -3000m R3' -1000m</p>	<p>Natation : (TEST 400m/200m pour ceux présents)</p> <p>-15' : Nage au choix et matos au choix - 8 à 10x 200m</p> <p>2 Zoomers SV2 2 PPE SV1 2 Zoomers SV1 2 PPE SV2 2 NC sv2 R30s</p> <p>-200m récup au choix</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>-15min échauffement prog : 4 fois 100m prog</p> <p>800m SV2 1200m SV2 1600m SV2 2000m SV1 à SV2 1600m SV2 1200m SV2 800m SV2 Récup 1/3 temps d'effort Pour les débutants diviser tout par 2 ou alors ne pas faire 2000m et faire seulement 1</p>	<p>Natation :</p> <p>-15' : 100 prog + 100 4n inversé + 50 battement</p> <p>4x25m Pap éducs r10s -200m zoomers avec 25 ondul max (si possible 25m apnée) ET 75 crawl SV1 100m Sans matos souple au choix</p> <p>A faire 4 à 5 fois</p> <p>-200m souple</p>		

Tout à SV2

-10' récup

1600m