

2020 Semaine 40 de 2021 : du 11 Octobre au 17 octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation : (Hermès 12h-13h30)</p> <p>-2x8' : 1^{er} :100 crawl - 100j de 4N / 2^E : Matos et nage ac</p> <p>200m SV1 100m SV2 50 dos souple</p> <p>A faire 4 à 6 fois</p> <p>Bloc Impair Matos AC Bloc pair NC</p> <p>-200 récup au choix</p>	<p>Natation (6h30-7h30)</p> <p>(TEST 400m/200m pour ceux présents)</p> <p>-12' d'échauffement au choix.</p> <p>4 fois 50m vite + sortie du bassin pour 1min de chaise. (ceci est la recup oui oui ! 😊)</p> <p>100m récup 200m prog de SV1 à SV2</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p> <p>-200m récup</p>	<p>Natation : (Liourat 12h-13h30)</p> <p>15' : 100 Cr PB+100 (25 jambes au choix+25 Br)</p> <p>-5x(4x100 r15'') 1 et 3) palmes : 1)50 alignement+50 prog 3)50 propulsion + 50 prog 2) PPE SV1 4) NC 1 SV1/ 1 SV2 5)3 pull ou pull/plaq +3 NC 25 sprint+25 souple</p> <p>-200 souple</p>	<p>Natation :</p> <p>15'PB ou palmes: 100 Cr 3T +50 Dos/Br</p> <p>-[200 palmes coulée longue r45'' 8x50 Cr r15'' 4 plaq ampli 4 NC prog] x2 à 3</p> <p>-200 Récup au choix</p>	<p>Vélo : (en autonomie)2h à 3h</p> <p>-1h souple d'échauffement</p> <p>Faire 3x 6x30/30 vitesse r 3' entre les blocs Reste de la sortie plutôt souple</p>	
<p>PPG : Bras/ Gainage</p> <p>Natation : (TEST 400m/200m pour ceux présents et qui ne l'ont pas encore fait)</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 <u>2 groupes :</u> Groupe en reprise/ Débutants : [[Atelier + 2x200m r 30s) + (Atelier + 400m)] A faire 5 à 6 fois</p> <p>Groupe En prépa/ entraîné :</p> <p>Qui court dimanche : Tous ensembles 6a 8x 3min SV2 r 1 - Récup longue</p> <p>Et les autres c'est pareil :p</p>	<p>Natation : (TEST 400m/200m pour ceux présents)</p> <p>-12' d'échauffement au choix.</p> <p>4 fois 50m vite + sortie du bassin pour 1min de chaise. (ceci est la recup oui oui ! 😊)</p> <p>100m récup 200m prog de SV1 à SV2</p> <p>A faire 3 à 4 fois</p> <p>-200m récup</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>-15min échauffement prog : 4 fois 100m prog</p> <p>-200m VMA r30 -400m (200m SV2 à 200m vma) r1 -600m SV2 r2</p> <p>A faire 4 a 5 fois</p> <p>-200m souple</p>	<p>Natation :</p> <p>15'PB ou palmes: 100 Cr 3T +50 Dos/Br</p> <p>-[200 palmes coulée longue r45'' 8x50 Cr r15'' 4 plaq ampli 4 NC prog] x2 à 3</p> <p>-200 Récup au choix</p>		