

2020 Semaine 38 Vitrolles Tri : 14 Septembre au 20 Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>OFF</p>	<p>Nat : -4x5' r45'' 1 et 3) PB :150 3/5T/25m +50 prog 2 et 4) NC :50 jbes au choix+50 prog en ampli -7 à 10x200 r30'' IMPAIR : Pla ou Pull/plaq 150 SV1+25 prog fin au sprint+25 ampli max PAIR : NC 100 SV1+100 (25 vite+25 lent) -200 souple</p>	<p>Nat : -2x8' echauff (8' NC 200m + Autre nage 100m + 8' Palmes 75cr et 25 batt) [-6x50 (25 éducs-25 crawl) r10 -200 SV1 r 15 -4x25m (15m à fond reste souple) r 10] Educs :Bloc 1 et 3 = 3 mouvements puis stabilisation à la surface et bloc 2 et 4= Jet d'eau cuisse. -200 Souple</p>	<p>Nat : -Echauff : 15' Palmes : 100m nage au choix, 100m respi 3,5,7 [-100 prog SV1 à SV2 r 10 -200 (50 SV1 / 50 SV2 /50 SV1/ 50 VMA) -100m dégressif VMA à SV1] A faire 5 à 6 fois Bloc 1,3,5 = plaq Bloc 2,4, 6= NC -200 souple</p>	<p>Nat : - 2x10' 1)palmes nage au choix 2)100 PB 3/5T/25m +50 NC accél prog -[200 palmes : 50 éduc propulsion + 50 ampli SV1 r30'' 4x50 Plaq r20'' prog de 1 à 4 50 NC : 25 sprint+25 souple] x3 à 4 -200 souple</p>	<p>Vélo : 2h00 -1h00 endurance de base -3x(15' r5') 1 et 3) SV1 vélocité ++ 2)12' SV2+3' MAX !!! -10' souple</p>	<p>Vélo :2h à 2h30 Endurance de base, vélocité+++ avec sprints de 15''en haut des bosses. OU Pour les halves de fin de saison : Vélo :3h00 -40' Endurance de base -2h00 :15' all half+ 5x(30''/30'')+10'souple -20' souple</p>
<p>Nat : -15' échauffement 200 crawl-100 4N [-100m plaq (25 godilles- 25 NC) r 15'' -4x50m (15m vite+35m souple) r10'' -200 NC sv1] A faire 3 à 4 fois. -200 souple</p>	<p>Càp : -15'échauff prog 6 à 8x30'' prog fin VMA r45'' souple -3 à 6x600 r45''-1' 2 100 SV1+100 SV2 1 SV2 -3 à 5' souple -6 à 9x300 r30-45'' 1 prog fin VMA 1 SV2 1 200 SV2+100 VMA -5 à 10' souple</p>	<p>Nat : entrainement du matin.</p>	<p>Càp : -15min prog + 8 x30/30 progressif [-600m (100m SV1- 100m SV2) r 45 -800m SV2 r 1 -6x100m VMA r10] A faire 2 à 4 fois. 5 à 10' récup</p>	<p>Nat ;entrainement du matin</p>	<p>Càp :50' à 1h15 -15' échauff prog -25' à 50' fartleck :bloc de 5'(1'vite+1' lent+1' VMA+2' lent)x5 à 10 -10' souple</p>	<p>OFF</p>