

2020 Semaine 41 Vitrolles Tri : 5 Octobre au 11 Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>OFF</p>	<p>Nat : -15' Matos au choix : 250 CR :100 (25 jbes+75 ampli)+150 (25 ampli+25 prog) -8 à 12x200 r30'' 1 SV1 1 SV2 4 : PPE ou PPq 4 : 2 PB+2 NC 4 :SV1 en Pq SV2 NC -200 souple</p>	<p>Nat : -2x8' : 1^{er} 8' matos 75cr-25batt et 2^e NC 1004N et 50 CR -300 SV1 PPE Ampli max r20s 2x15m sprint r 30s 400 SV1 NC r30s 2x15m sprint r30s 500 SV1 PlaQ Ampli max r40s 2x15m r30s 400 SV1 NC r 30s 2x15m r30s 300 SV1 ppe Ampli max r20s 2x15m r30s -200 souple</p>	<p>Nat : -15' Palme : 50 batt-100 4N -100cr -500m (400SV1 +100 SV2) r45s A faire 4 à 5 fois. Bloc impair ; Ppe ou PlaQ Bloc pair : NC ou palme -200 souple AC</p>	<p>Nat : -2x10' : 1^{er} Palme : 75 cr-25 batt 2^e NC 100cr-50pap-100cr-50 dos ect.. -4x50m educ r15s 300m crawl transfert nc r30s A faire 4 à 5 fois Educ 1, 3 ,5 : 25m bras droit/ 25m bras gauche Educ 2 et 4 :Crawl deux bras</p>	<p>Vélo : 2h00 -30' endurance de base -6x10' r5' Impair :5' SV1 vélocité +5' SV2 Pair :4' SV1+6x(40''PMA r20'')</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+10' prog -2h00 :25' all half+ 5'souple -10' souple</p>
<p>Nat : - 15' avec 100 respi 3/5, 100 4n et 50 batt - [400cr SV1 r30s + 4x15m sprint r 30s) A faire 4 à 5 fois Bloc 1, 3,5 en PPE pour le 400m et Bloc 2 et 4 en NC</p>	<p>Càp : -15'échauff prog 4 à 6x40'' prog fin VMA r30'' souple -2 à 4x 800 SV2 r45'' 1 à 2x600 SV2 r45'' 2 à 5x400 SV2 r30'' 3 à 6X200 r30-45'' Soit tout VMA, soit 1 SV2 1VMA -5 à 10' souple</p>	<p>Nat : entrainement du matin.</p>	<p>Càp : -15' échauff prog 4 à 6x40'' prog (fin VMA) r30''souple -8 x 400m SV2 r 45s 2 fois 200m vma r 30s A faire 1 à 2 fois. -5 à 10' souple</p>	<p>Nat : entrainement du matin</p>	<p>Càp :50' à 1h15 -Footing long all libre avec 6 à 10x(1' all course/1' souple) -5 à 10' souple</p>	<p>OFF</p>