

2020 Semaine 43 Vitrolles Tri : 19 Octobre au 25 Octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
OFF	<p>Nat : (pas de natation club) -2x8' : 1^{er} palmes : 75cr - 25batt et 2^e CR 100cr 1004n -20 à 25 x100m (1SV1- 1 SV2). R 10 à 20s</p> <p>10 en PPE 5 a 10 en plaq 5 en NC</p>	<p>Pas de natation le matin</p>	<p>Nat : (pas de natation club) -Entretien aero :SV1/SV2 -200 souple</p>	<p>Pas de natation le matin</p>	<p>Vélo : 2h00 -(20' endurance de base 10' all libre) x4 -5' souple</p>	<p>Vélo :2h à 2h30 Endurance de base, vitesse.</p>
<p>Nat : (pas de natation club) -15min : 100m prog/ 100m 4n educs/ 75 cr-25 batt</p> <p>-400 PPE SV1 r 30s 4x25m sprint r30s 400 Plaq 3x25m sprint r30s 400palmes 2x25m sprint r30s 400m PPE r 30s 2x25m r30s (400 m Plaq elast 2x25m sprint r 30s) 400m NC r30s 2x25m Sprint r30s</p> <p>-200 souples AC</p>	<p>Càp : -15'échauff prog 4 à 6x100 prog fin VMA r30'' souple -[600 (100 SV1/100 SV2) r1' à 1'30 400 SV2 r45''-1' 200 SV2ou VMA) r1' à 1'30] x2 à 4 -5 à 10' souple</p>	<p>Nat : (pas de natation club) SV1+Vitesse.</p>	<p>Càp : - 15' footing progressif 8x30/30 -400m SV2 r 45s 100m VMA r30s</p> <p>A faire 6 à 12 fois.</p> <p>A faire -5 à 10' souple</p>	<p>Nat : (pas de natation club) -10' matos et nage au choix -6x50 r15'' prog de 1 à 3 x2 -2x10' relais(50 m ou 25m on verra) r200 souple entre les deux relais -200 souple</p>	<p>Càp :50' à 1h15 -Footing long all libre.</p>	OFF