

2021 Semaine 18 de 2021 : du 03 Avril au 09 avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>CAP : 12h15 + 17h15/30 Stade Ladoumègue.</p> <p>-10' Echauff progressif Puis 5x100m progressif retour calme.</p> <p>800m SV1 r 45s 4x100m récup 100m vitesse max A faire 2 à 4 fois.</p> <p>-10' recup</p>	<p>Natation eau libre Plage des marettes</p> <p>Rendez vous à 12h15 plage des marettes. Combi très conseillée !!</p>	<p>Cap (17h15) Stade Ladoumègue.</p> <p>-10' échauff progressif -10' gammes Puis 5x100m progressif jusqu'à VMA</p> <p>-10 à 12 fois 300m à VMA Récup 100m + 30s à 1' de gainage.</p> <p>-10' récup</p>		Voir groupe fermé	Cap facultative en autonomie : Footing long 1h à 1h15 avec au milieu 10x30/30 bien placé allure entre SV2 et VMA
<p>Live ht (19h) :</p> <p>-10' échauff progressif -5x30/30 jambe droite jambes gauche -5x30/30 progressif à PMA -8x1/1 en vélocité 3x2/1 en force</p> <p>Quelques sprints</p> <p>-Récup</p>		<p>PPG (17h15) Au stade Ladoumègue</p> <p>-Circuit training avec trx, poids. Haut du corps- Bas du corps et ceinture abdominal On apporte un tapis si possible !</p>				