

2020 Semaine 36 de 2021 : du 6 septembre au 12 septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
					Voir groupe fermé FB si proposition d'entraînement.	
	<p><b>CAP : (19h à 20h30 )</b>  <b>Stade Ladoumègue</b></p> <p>-Echauffement 15min progressif.</p> <p>Serie :</p> <p>-100m prog de SV1 à VMA++  -200m recup  -100m Très vite  -200m récup  A faire 2 fois à la suite. (1200m)  +5min gainage</p> <p>A faire 3 à 4 fois en tout ( série + Gainage avec 2' de récup a chaque fin de bloc)</p> <p>-10' de récup trotter</p>		<p><b>CAP : (19h à 20h30 )</b>  <b>Stade Ladoumègue</b></p> <p>-Echauffement 15min Progressif</p> <p>-400m SV2 r30s  -800m SV1 45s  -4x200m VMA r 30s  -800m SV1 r45s  -400m SV2 r30s</p> <p>A faire 1 fois à 1 fois et demi ( s'arrêter après la VMA)</p> <p>-10min recup</p>			