

2020 Semaine 41 de 2021 : du 18 Octobre au 24 octobre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation : (Hermès 12h-13h30)</p> <p>*2x8' : - 1^{er} 100crawl/100 4n - 2^e 100crawl/50 battements</p> <p>*8 à 10 fois 200m r30s: Impair : 50 éducs/50 NC Pair : 50 ampli/50 fréquence</p> <p>Sans matériels</p> <p>*200 récup</p>	<p>Natation (Liourat 6h30-7h30)</p> <p>*12' 100crawl/1004n/50 battements</p> <p>*5x200m : 1,3,5 en plaq et 2,4 en NC r30s (à SV1)</p> <p>-5x100m r20s: 50 prog de SV1 à SV2 et 50 vite</p> <p>-5x50m MMP r10s</p> <p>Bonus :-5x25m pap vite r10s</p> <p>*200m récup</p>	<p>Natation : (Liourat 12h-13h30)</p> <p>*15' : Matos au choix et Nage au choix</p> <p>*400m à SV1 r30s avec 25éducs/75 NC</p> <p>A faire 4 à 5 fois.</p> <p>Impair : Zoomers Pair : NC</p> <p>*200m récup</p>	<p>Natation :</p> <p>*15 :200m crawl /1004n/ 50 jambes de 4N</p> <p>*-4x25m vite r10s -200m SV1 r20s -100m 2n ou 4n souple r20s</p> <p>A faire 4 à 5 fois</p> <p>*200m récup</p>	<p>Vélo : (en autonomie)2h à 3h</p> <p>*1h souple échauffement</p> <p>*En milieu de sortie ,en bosse ou sur du plat : 5x30/30 en vélocité r3' A faire 3 fois.</p>	
<p>PPG : 50/40/30/20/10 repet. A faire avec 4 exos différents, épaules/pecs et triceps puis Gainage</p> <p>Natation : *15' :100crawl -50 avec 25 4n educs+25 4n complet)</p> <p>*-4x25m pap vite r10s -2x100m avec 25pap /25crawl sans arrêt r20s -200 SV1 r30s</p> <p>Bloc de 500m A faire 3 à 4 fois en changeant la nage du 4n a chaque fois (pap/ dos/brasse crawl)</p> <p>*200m récup</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>*15' progressif échauffements</p> <p>*[(Atelier +400m progressif de SV1 à SV2 r30s) A faire 8 à 10 fois]</p> <p>*10' récup footing</p>	<p>Natation (Hermès)</p> <p>*12' 100crawl/1004n/50 battements</p> <p>*5x200m : 1,3,5 en plaq et 2,4 en NC r30s (à SV1)</p> <p>-5x100m r20s: 50 prog de SV1 à SV2 et 50 vite</p> <p>-5x50m MMP r10s</p> <p>Bonus :-5x25m pap vite r10s</p> <p>*200m récup</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>-15min échauffement prog : 4 fois 100m prog</p> <p>-3' à SV1/ 2' à SV2'/30s à VMA/30s récup</p> <p>Bloc de 6minutes à Faire 4 à 6 fois</p> <p>-10' récup footing</p>	<p>Natation (Liourat)</p> <p>*15 :200m crawl /1004n/ 50 jambes de 4N</p> <p>*-4x25m vite r10s -200m SV1 r20s -100m 2n ou 4n souple r20s</p> <p>A faire 4 à 5 fois</p> <p>*200m récup</p>		