

2020 Semaine 46 de 2021 : du 15 Novembre au 21 novembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	<p>Natation : (Hermès 12h-13h30)</p> <p>*15' : 100m cr/100m dos et brasse par 25m/50 jambes au choix</p> <p>*400m SV1 r20s A faire 4 à 5 fois : 1-75cr et 25 jambes en palmes 2-25 éducs/25 NC 3-PPE 3/5T 4- NC progressif de SV1 à SV2 pendant les 100m 5-Idem que 1</p> <p>-200m souple</p>	<p>Natation (Liourat 6h30-8h)</p> <p>*12' : 100cr/1004n</p> <p>*6x50m départ plongé 25m vite 25 plus lent Récup chaise (ou squat) 1min</p> <p>-100m souple au choix</p> <p>A faire 3 à 4 fois.</p> <p>*200 m souple</p>	<p>Natation (Liourat 12h-13h30)</p> <p>*2x8' : - 1er 100crawl/100 4n - 2e 100crawl/50 battements</p> <p>*8 à 10 fois 200m r30s: Impair : 50 éducs/50 NC Pair : 50 amplitude /50 fréquence Sans matériels</p> <p>*200 récup</p>	<p>Natation (liourat 6h30-8h)</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>* 10min avec 15s vélocité max+ 45s normal *5min avec 30s force +30s normal</p> <p>*Reste sortie souple</p>	<p>Course à pied (en autonomie)</p> <p>1h en endurance avec au bout de 20min 10x30/30 au sensation (30s rapide/ 30s recup)</p>
<p>Natation (20h-21h30 Hermès)</p> <p>*12' : 100cr 3/5t /100 4N inversé /50 Battement</p> <p>*6x50 coulée longue en palme (au moins 12m) SV1 r10s -200 crawl SV1 r15s -6x50 avec 25pap vite et 25 cr souple et r 15s entre les 50 -200m crawl/dos par 50 récup -6x50m 25m cr vite et 25m lent r10s -200m 4n souple r15s -500m PPE SV1</p> <p>*200m souple</p>	<p>CAP : (19h à 20h30) Stade Ladoumègue</p> <p>*Echauffement 15min progressif</p> <p>*Atelier +200m progressif SV1 à SV2 r30s +200m à VMA (voir tableau)r20s A faire 8 à 10 fois selon niveau.</p> <p>*10' recup pelouse</p>	<p>Natation (Hermès 19h-20h puis 20h-21h30)</p> <p>*12' : 100cr/1004n</p> <p>*6x50m départ plongé 25m vite 25 plus lent Récup chaise (ou squat) 1min</p> <p>-100m souple au choix</p> <p>A faire 3 à 4 fois.</p> <p>*200 m souple</p>	<p>CAP : (en autonomie):</p> <p>*15min prog echauff</p> <p>*Atelier + (200m VMA r30s + 400m prog SV1 à VMA R30s +200m récup)</p> <p>A faire 3 à 6 fois.</p> <p>*10min récup pelouse</p>	<p>Natation (Liourat 19h15-20h30)</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>		

--	--	--	--	--	--	--