

Du 25 au 31

POUR LA NATATION

Je vous encourage à continuer le travail d'élastique. Et répéter les mise à l'eau en mer afin de reprendre des repères. Pas de mise en danger, profitez des bonnes conditions. Il n'est pas possible d'effectuer ces créneaux dans le cadre associatif mais rien ne vous empêche d'y aller dès l'instant où vous respectez le cadre actuel.

VELO

A partir de J4... Adultes

1 session de 2h Z1

1 session d'1H avec (10 min CAD 50 / 5 min vélocité CAD 110)

1 session Sprint panneau de 2 à 3h

1 sortie longue avec D+ (2 à 6h selon niveaux)

Pour les J3

1 session Sprint panneau de 1h30 à 2h

1 session ou il serait intéressant de passer un 20 min progressif de Z1 à Z2+ (Séance d'1h suffisante)

CAP

A partir de J4

Participer aux séances club Mardi / Jeudi / Samedi selon place dispos

A savoir

Mardi : 2 fois (1min/1min) + 4 fois (45s/45s) + 8 fois (30s/30S)

Jeudi : Bloc en continu 8 fois 1000m (on commence le 1000m à VMA)

1er 1000m 15s VMA

2ième 1000m 30s VMA

3ième 1000m 45s VMA

4ième 1000m 1 min VMA

5ième 1000m 1min VMA

6ième 1000m 45s VMA

7ième 1000m 30s VMA

8ième 1000m 15s VMA

Samedi : Footing 45' à 1h

A partir de J3

Participer aux séances club Mardi / Jeudi / Samedi