

Planning Gravelines Triathlon

Semaine du 9 au 15 novembre 2020

Acte II Covid

GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J3	30 min à 1h footing	Séance Renforcement général Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon (<i>Connexion pour 17h55</i>)	Séance Home Trainer : Echauffement 10 min Z1 + 3 à 6 fois (4' force cad # + 1' progressive de Z1 à Z3+ cad libre) puis terminer par 5 à 10 min cool # = pour les plus jeunes cad autour de 70 à 80 tr/min pour les grands et adultes 50 à 60 tr/ min	40 min à 1h footing avec dans la séance : 20 min échauffement complet puis (12 fois 10 à 15 '' très rapide bien placé / départ toutes les minutes) bloc à faire 1 à 2 fois idéalement sur aller retour pour contrôle distance. Si 2 blocs alors passer 5 minutes de footing entre. Récupération après séance footing lent.	Séance Renforcement général Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon (<i>Connexion pour 17h55</i>)	Séance Renforcement Haut du corps / sapé nat Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon (<i>Connexion pour 17h55</i>). <i>Prévoir poids / élastiques</i>	Séance Home Trainer : 1 à 2 h avec jeux via Zwift ou connexion par groupe d'appartenance pour le coté ludique.
J4							
J5							
ADULTES COMP							
ADULTES LOISIRS							
D2 H	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
D2 F	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
ELITE	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						