

# Planning Gravelines Triathlon

Semaine du 2 au 8 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 + 1-2-3 fois ( 8 min alternance jbe droite - jbe gauche par 30 sec ) repos : 5' + 6 fois ( 30" Z3 / 30" Z1 ) puis terminer par 5 à 10 min cool	30 min à 1h footing avec une ligne bien placé toutes les 5 à 6 min. Sur 30 sec à 1 minute en accordant plus d'importance à la fluidité plus qu'à la vitesse.	Séance Renforcement général Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon ( <i>Connexion pour 17h55</i> )	Séance Renforcement général Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon	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						