

# Planning Gravelines Triathlon

Semaine du 16 au 22 novembre 2020

Acte II Covid

| GROUPES         | LUNDI   | MARDI   | MERCREDI   | JEUDI   | VENDREDI  | SAMEDI   | DIMANCHE   |
|-----------------|---|---|--|---|---|--|--|
| J3              | 30 min à 1h avec dans la séance 10 à 20 min ou tu enchaines 10 à 20" Z3 / repos : 50" à 40" . Tu as donc compris le départ toutes les Minutes | Séance Renforcement général Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon - Attention d'arriver avec 10 min de corde à sauter , vélo ou footing ( <i>Connexion pour 17h55</i> ) | Séance Home Trainer : Echauffement 20 min composé de 10 min Z1 / 3 sprints de 15" dep : 1' min , 5 min progressif de Z1 à Z2 - ////. Pour J3 : 5 min avec la meilleure intensité possible. Pour J4 & J5 & D2 & Adultes : Test 5' meilleure intensité possible puis repos 10min puis 10 à 20 min meilleure moyenne possible puis pour tous : récup cool | 40 min à 1h avec dans la séance pour les J3 un 1000m progressif de Z2- à Z3+ / Pour les J4-5-D2- Adultes une 1500m ou 2000m(seulement si sous les 6min d'effort ) meilleure moyenne possible. Idéalement à faire sur piste de 400. Puis fi souple , attention de soigner l'échauffement avec gammes et lignes en prépa. | Séance Renforcement général Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon ( <i>Connexion pour 17h55</i> ) | Séance Renforcement Haut du corps / spé 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   |   |  |   |   |  |  |
| INFOS           | Pour le Renfo prévoir : Elastiques / KB . La semaine du 23 sera plus légère . Accrochez vous !  |   |  |   |   |  |  |