

## Semaine GTV 25 Octobre 2021 Adulte

	<b>VELO</b>	<b>Course à Pied</b>
<b>Lundi</b>		
<b>Mardi</b>		<p>Footing avec PPG = &gt;            20min footing en endurance            3 X (1min chaise + 400m bien placé dynamique + + 30 sec repos)            2 X (15 fentes jb G + 15fentes jb D + 600m idem + 30 sec repos)            2 X ( 20 squats + 15 sec repos + 10 squats sumo + 15 sec repos + 800m footing dynamique)</p> <p>10min retour au calme</p>
<b>Mercredi</b>		Footing 1h00-20 en endurance
<b>Jeudi</b>	<p>Séance Home Trainer = &gt;</p> <p>10m échauffement</p> <p>2 à 3 fois = &gt; ( 4min à 60 trs + 2min à 100 trs + 3min à 50 trs + 2min à 100 trs + 2min à 40 trs + 2min souple + 5min avec 20 sec surfréquence + 40 sec souple )</p> <p>5-10min retour au calme</p>	
<b>Vendredi</b>		Footing en endurance 45min à 1h00
<b>Samedi</b>	2h15-30 en endurance	
<b>Dimanche</b>		

## Séance Natation :

	<b>Echauffement</b>	<b>Séance</b>	<b>Retour au calme</b>
<b>Séance 1</b>	400m nc 300m pull respi 5	100m papillon et nc par 25m 200m 25 brasse 75m nc 300m plaquette avec 50 dos + 50m nc 400m nc amplitude 500m palme reverse 400m nc 300m plaquette avec 50 dos + 50m nc 200m 25 brasse 75m nc 100m papillon et nc par 25m	300m souple
<b>Séance 2</b>	300m nc	2 BLCOS de =>  4 x 100m 4 nages récup 15 sec 8 x 50m ( 25 fréquence + 25 souple / 25 point fermé + 25 amplitude ) récup 15 sec 2 x 200 pull plaquette amplitude récup 20 16 x 25m palme ( Jambe - max - dos - rattrapé cuisse )	200m souple
<b>Séance 3</b>	600m ( 25 nc + 25m jambe + 50m respi 5 )	800m ( 25 point fermé + 50m nc + 25m bras G + 25 nc + 25m bras D + 25m nc + 25m frôler l'eau ) 3 x 100m jambe palme 6 x 50m ( 25 vite + 25 souple ) 600m ( 100m nc + 100m pull + 100m pull plaque ) 4 x 100m palme ( 25 jb + 25 nc ) 4 x 25m vite récup 20 sec	500m reverse 200m amplitude
<b>Séance 4</b>	300m ( 100m nc + 25m brasse + 25m dos )  300m ( 100m 4 nages + 50m pull )	Circuit PPG / Natation =>  5 x ( 45 sec gainage Ventral + 5 pompes + 30 sec gainage Costal G + 30 sec gainage Costal D + 3 x 100m ( plaquette / pull plaquette / pull ) récup 15 sec  8 x 50m (Point fermé / amplitude ) récup 10 sec  2 x ( 25m vite + 25m souple )	300m à 500m nc au choix