

	23/06 au 29/06	30/06 au 06/07	07/07 au 13/07	14/07 au 20/07	21/07 au 27/07	28/05 au 03/08	04/08 au 10/08	11/08 au 17/08
	1	2	3	4	5	6	7	8
Lundi	Endurance 01H 00 OU VTT	Endurance 01H00 OU VTT	Endurance 01H 00 OU VTT	Endurance 01 H 00 OU 10 km Etapes,,,,	Endurance 01H 00	Endurance 01H00 OU VTT	Endurance 01H00	Endurance 01H00
Mardi	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS	REPOS
Mercredi	30' endu + 2 X 7 X 30" x 30" récup 3 mn + 15' récup étirements	30'd'endu + 3 X 6 X 30" x 30" récup 3 mn + 15' récup étirements	30'd'endu + 10 x 300 Récup 50 " + 15' récup étirements	30'd'endu + 10 x 200 Récup 40 " + 15' récup étirements	30'd'endu + 4x 1000m récup1' 30 15' récup étirements	30'd'endu + 5 x 800 m récup 1'30" 15'récup étirements	30'd'endu + 3 X 2000m récup 3 mn 15' récup + étirements	30'd'endu + 3 X 2000m récup 3 mn 15' récup étirements
Jeudi	Endurance 01H 00	Endurance 01H 00	Endurance 01H 10	Endurance 01H 00	Endurance 01H 00	REPOS OU VTT	Endurance 01H 00	Endurance 01H00
Vendredi * ou si compet 30 mn + 6 lignes droites	* 30' endu + 8 x 400 m récup 1' Récup 40". 3' 15' récup étirements	* 30' endu + 8 x 500m Récup 1'15" . 15' récup étirements	30' endu + 200,400,600,800, 800,600,400,200, récup 40",1',1'50",2' 15'récup + étirements	30' endu + 10 cotes de 45" Récup descente 15' récup étirements	30' endu + 10 cotes de 45" Récup descente 15' récup étirements	30' endu + 2 X 7 X 30" x 30" Récup 3mn 15' récup étirements	30' endu + 10 cotes de 30" Récup descente 15' récup étirements	30' endu 10 x 400 m Récup 1 mn 15' récup étirements
Samedi	REPOS ou VTT ou 1h endu cool	REPOS ou VTT ou 1h endu cool	Endurance 1H00	Endurance 1H00	Endurance 1H00	REPOS OU VTT	Endurance 01H00	Endurance 01H00
Dimanche	15 KM d'ETRECHY ou 01 h 30 endu dont 3 km allure 10 km	La montatou à BOUTIGNY ou 1 h 30 endu dont 3 km allure 10 km	Endurance 01 h30 dont 3 km allure 10 km ou VTT ou REPOS si COMPET	Endurance 01H 30 dont 3 km Allure 10 km	Endurance 01H 30 dont 3 km Allure 10 km	Endurance 01h30 COOL	Endurance 01h30 COOL	Endurance 01h30 COOL

