

	SÉANCE 1 vma 90-95%fcm	SÉANCE2 récupération active 70%fcm (facultative)	SÉANCE 3 cardio croisé (facultative)	SÉANCE 4 endurance extensive 70%fcm	SÉANCE 5 seuil 85%fcm	SÉANCE 6 rando course 70 à 80%fcm
S1	2x(10x30" vma en cote avec pente de 10 à 20% récupération en re- descente récupération inter série de 5min	40min footing	1h de vtt enchaîné 35min de course à pied+ 10min de rameur	1h45 de footing vallonnée	3x7min récupération 1min de footing	3h30-4h de rando course très vallonnée
S2	2x(7x45'vma/ 30" footing) vallonnée récupération inter série de 5min	50min footing	1h20 de vtt enchaîné sur 40min de course à pied + 10min de rameur	1h50 de footing vallonnée	3x7min récupération 2min de footing	4h30 de rando course très vallonnée
S3	10x(1min- vma/1min footing) vallonnée récupération 1min	55min footing	1h30 de vtt enchaîné sur 45min de course à pied + 10min de rameur	2h de footing vallonnée	3x8min récupération 2min de footing	5h de rando course très vallonnée
S4	2x(7x45'vma/ 30" footing) vallonnée récupération inter série de 5min	1h footing	1h45 de vtt enchaîné sur 45min de course à pied + 10min de rameur	2h30 de footing vallonné	3x10min récupération 3min de footing	5h30 de rando course très vallonnée
S5	10x(1min- vma/1min footing) vallonnée récupération 1min	1h30 footing	2h de vtt enchaîné sur 50min de course à pied	2h de footing vallonnée	3x12min récupération 4min de footing	6h de rando course très vallonnée
S6	10x(1min30 vma /1min10 footing) vallonnée récupération 1min	1h45 footing	1h45 de vtt enchaîné sur 45min de course à pied + 10min de rameur	1h50 de footing vallonnée	3x15min récupération 5min de footing	5h de rando course très vallonnée
S7	2x(7x45'vma/ 30" footing) vallonnée récupération inter série de	1h footing	1h de natation souple	1h45 de footing vallonnée	3x10min récupération 3min de footing	4h de rando course très vallonné

	5min					
S8	1h50 de footing vallonné	50min footing	1h30 vélo de route +45 mi de natation	1h30 de footing vallonné	3x7min récupération 1min de footing	4h de rando course très vallonné
S9	<i>15x30"vma/30" de footing vallonné récupération inter série de 5min</i>	<i>45min footing</i>	<i>1h15 de vtt souple enchaîné 35 min de footing</i>	<i>1h de footing vallonné</i>	<i>3x5min récupération 1min de footing</i>	<i>2h30 de rando sans courir</i>
S10		45 min footing très cool ou rando 1h30				Jour J