

Semaine N 27&28	Matin		Après-midi
<b>LUNDI</b>	<u>NATATION</u> (Bassin de 50) Travail Technique	<u>COURSE</u> TEST VMA Détermination des allures d`entraînement	<u>CYCLISME Endurance</u> 2H30 V1-90 rpm Facile
<b>MARDI</b>	<u>COURSE</u> <u>Footing long Nature (chemin/route / sous-bois)</u> 80 min C1		<u>CYCLISME Endurance</u> 2H30 V1-90 rpm + Enchaînement : <u>COURSE</u> 5min 30/30 (C6 – trotté) + 30min footing C1
<b>MERCREDI</b>	<u>NATATION</u> (Bassin de 50)		<u>CYCLISME Endurance</u> 3H30 à 4h00 V1-90 rpm Vallonné + 8 Lignes Droites Techniques Course à pied
<b>JEUDI</b>	<u>CYCLISME Endurance</u> 2H00 V1-90 rpm Déplacement vers le lac des Settons + <u>Footing (chemin/route / sous-bois)</u> 45min C2	<u>PIQUE NIQUE</u> <u>NATATION : EN LAC</u>	<u>CYCLISME Endurance</u> 1H30 V1-90 rpm souple (facile)  Retour Autun
<b>VENREDI</b>	<u>NATATION</u> (Bassin de 50)		<u>CYCLISME Endurance</u> 3H00 V1-90 rpm Vallonné + 8 Lignes Droites Techniques Course à pied

Planning prévisionnel, avec aménagement en fonction des objectifs et capacités de chacun.

Le coach conseillera chaque jour sur l'adaptation individuel du programme si besoin.

Pour les préparations LD, certaine sortie vélo pourront être allongées.

