



Semaine 5						
1-févr.	2-févr.	3-févr.	4-févr.	5-févr.	6-févr.	7-févr.
	BATEAU AEROBIE Echauffement Sol 10' min 14 km dont 2x30' aéro r = 3' 2 accélérations	BATEAU B2 Echauffement Sol 10' min 16 km - 4 x 10' r 2' 2 accélérations			DIVERS (Vélo, Vélo bras, natation, skierg...) 90' aérobie	BATEAU B1 Echauffement Sol 10' min 14 km - 2 x 20' r 4' 2 accélérations
DIVERS (Vélo, Vélo bras, natation, skierg...) 90' aérobie	MUSCULATION C1 Echauffement Ergo 15' Musculaton C1 A Récupération Ergo 5'		MUSCULATION C1 Echauffement Ergo 15' Musculaton C1 B Récupération Ergo 5'	BATEAU B1 Echauffement Sol 10' min 16 km - 6 x 10' r 2' 2 accélérations	BATEAU B6 Echauffement Sol 10' min 14 km - 2 x (3 x 20' r = 6' aéro) R = 5' 0 accélération	

Bateau	74
C2	0
Ergo	0:40
Gainage	0
Divers	3:00
C1	2
Total (h)	13:11

Semaine 6						
8-févr.	9-févr.	10-févr.	11-févr.	12-févr.	13-févr.	14-févr.
	BATEAU AEROBIE Echauffement Sol 10' min 14 km dont 2x30' aéro r = 3' 2 accélérations	VOYAGE	BATEAU B1 Echauffement Sol 10' min 16 km - 3 x 20' 2 accélérations	BATEAU B2 Echauffement Sol 10' min 16 km - 5 x 2000m 2 accélérations	BATEAU B1 Echauffement Sol 10' min 16 km - 6 x 2000m 2 Séries / Départs	BATEAU B3 Echauffement Sol 10' min 14 km - 2 x 2000m 2 accélérations
DIVERS (Vélo, Vélo bras, natation, skierg...) 90' aérobie	MUSCULATION C2 Echauffement Ergo 15' PR1/PR2 2C2 - PR3 2C2 Récupération Ergo 15'	VOYAGE	MUSCULATION C2 Echauffement Ergo 15' PR1/PR2 2C2 - PR3 2C2 Récupération Ergo 15'	REPOS	AEROBIE Echauffement Sol 15' 4 x 20' Aérobie Etirements	REPOS

Bateau	76
C2	4
Ergo	1:00
Gainage	0
Divers	2:30
C1	0
Total (h)	13:16

Semaine 7						
15-févr.	16-févr.	17-févr.	18-févr.	19-févr.	20-févr.	21-févr.
BATEAU B1 Echauffement Sol 10' min 16 km - 6 x 2000m 2 accélérations	BATEAU B2 Echauffement Sol 10' min 16 km - 5 x 2000m 2 accélérations	BATEAU B5 Echauffement Sol 10' min 16 km - 6 x 250m 0 accélération	BATEAU B1 Echauffement Sol 10' min 16 km - 3 x 20' 2 accélérations	BATEAU B4 Echauffement Sol 10' min 12 km - 1 x 2000m B4 0 accélération	DIVERS (Vélo, Vélo bras, natation, skierg...) 90' aérobie	REPOS
MUSCULATION C2 Echauffement Ergo 15' PR1/PR2 2C2 - PR3 2C2 Récupération Ergo 15'	REPOS	AEROBIE Echauffement Sol 15' 4 x 20' Aérobie Etirements	REPOS	VOYAGE		Etirements 45'

Bateau	76
C2	2
Ergo	0:30
Gainage	0
Divers	2:30
C1	0
Total (h)	12:00

Semaine 8						
22-févr.	23-févr.	24-févr.	25-févr.	26-févr.	27-févr.	28-févr.
						BATEAU B1 Echauffement Sol 10' min 14 km - 2 x 20' r 4' 2 accélérations
DIVERS (Vélo, Vélo bras, natation, skierg...) 90' aérobie	MUSCULATION C2 Echauffement Ergo 15' PR1/PR2 3C2 - PR3 3C2 Récupération Ergo 10'	BATEAU B2 Echauffement Sol 10' min 16 km - 4 x 10' r 2' 2 accélérations	MUSCULATION C2 Echauffement Ergo 15' PR1/PR2 3C2 - PR3 3C2 Récupération Ergo 10'	BATEAU B1 Echauffement Sol 10' min 16 km - 6 x 10' r 2' 2 accélérations	BATEAU B6 Echauffement Sol 10' min 14 km - 2 x (3 x 20' r = 6' aéro) R = 5' 0 accélération	

Bateau	46
C2	6
Ergo	0:50
Gainage	0
Divers	1:30
C1	0
Total (h)	9:37