

Semaine 12 : du 31/03 au 06/04

Nat : - 2 séances club

Vélo : - Séance du dimanche : 4h (sortie groupée)
- séance 3h : 2x20' allure régulière sur du plat récup : 5'

Càp : - Séance du Jeudi
- càp 1h30' (allure régulière toute la sortie)
- càp 1h footing

Semaine 11 : du 07/04 au 13/04

Nat : - 2 séances clubs

Vélo : - Séance du dimanche : 4h parcours accidenté
- séance 2h30' travail d'allure à longchamps de préférence plus enchaînement càp : 45' (les 15' première minute assez vite puis en relaché)

Càp : - Séance du Jeudi
- 1h40' souple mais régulier

Semaine 10 : du 14/04 au 20/04

Nat : - 2 séances club

Vélo : - Séance du dimanche : 3h30' (sortie groupée, allure régulier très souple dans les bosses)

Càp : - Séance 1h15' aux sensations

C'est une semaine de récup donc pensez un peu à vous reposer, les grosses échéances arrivent à grand pas.