

Semaine 15 : du 10/03 au 16/03

Nat : - 2 séances club

Vélo : - Séance du dimanche : 4h (sortie groupée)
- séance 2h30' : 5x10' allure régulière sur du plat récup : 2'

Càp : - Séance du Jeudi
- càp 1h30' (inclure 6x5'/récup 2')
- càp 1h footing

Semaine 14 : du 17/03 au 23/03

Nat : - 2 séances clubs

Vélo : - Séance du dimanche : 3h accidenté

Càp : - Séance du Jeudi
- 1h souple avec à la fin 5 accélérations

C'est une semaine de récup respectez bien votre repos

Semaine 13 : du 24/03 au 30/03

Nat : - 2 séances club

Vélo : - Séance du dimanche : 4h (sortie groupée, allure régulier très souple dans les bosses)
- séance 4h : régulier sur toute la sortie

Càp : - Séance du Jeudi
- càp 1h20' (travail de seuil inclure 3x10'/récup 2')
- càp 1h footing