

Semaine 18 : du 18/01 au 24/02

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 donc respectez bien votre repos, important pour la suite

Semaine 17 : du 25/02 au 02 /03

Nat : - 2 séances club + 1 au choix (technique de nage)

Vélo : - Séance du dimanche : 3h30' à 4h (changement de rythme toutes les 20' sur une période de 5')
- 2h30'/3h (dont 5x4'/2')

Càp : - Séance du Jeudi
- 1h10' (5x5'/5' allure semi)
- 1h souple allure libre

Si vous avez la possibilité de faire d'autres entraînements, toujours les réaliser de manière souple.

Semaine 16 : du 03/03 au 09/03

Nat : - 2 séances club

Vélo : - Séance du dimanche : 4h (sortie groupée, allure régulier très souple dans les bosses)
- séance 2h/2h30' : 4x8' allure régulière sur du plat récup : 2'

Càp : - Séance du Jeudi
- càp 1h20' (travail de seuil inclure 4x4'/récup 2')
- càp 1h footing