

***Semaine 21 : du 28/01 au 03/02***

**Nat :** - 2 séances club + 1 séance orientée sur de longues séries

**Vélo :** - Séance du dimanche : 4h (petit plateau, bcp de vélocité dans les bosses puis continuer 2' rythme soutenue puis regroupement) Parcours accidenté  
- soit 2h30' en incluant 10x1' vite/1' lent soit 1h HT série de 10x30''/30''

**Càp :** - Séance du Jeudi  
- 1h20' (4X5' au seuil)  
- 1h souple avec à la fin 10 accélérations

***Semaine 20 : du 04/02 au 10/02***

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

**Vélo :** - Séance du dimanche : 3h-3h30' (ech petit plateau puis les bosses sur 52x18, travailler la puissance de vos quadri puis retour petit plateau)  
- 2h30'/3h (travail techn pédaler bien rond)

**Càp :** - Séance du Jeudi  
- 1h30' (10x2'/2' allure semi)  
- 1h (5x1'/1')

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

***Semaine 19 : du 11/02 au 27/02***

**Nat :** - 2 séances club

**Vélo :** - Séance du dimanche : 4h (sortie groupée, en incluant 4x10' allure course récup : 2')  
- séance HT : 1h (10x2'/2' très véloce)

**Càp :** - Séance du Jeudi  
- càp 1h40' (travail d'allure penser à changer d'allure suivant vos sensations)  
- càp 1h footing