Semaine 2 : du 09/06 au 15/06

Nat : - 2 séances club (mardi et vendredi)

Vélo : - Séance du dimanche : 3h (sortie groupée) cool
- séance 3/4h : allure régulière et soutenue (Jeudi après midi)

Càp : - Séance du Jeudi matin 1h30' allure régulier
- càp 1h footing (samedi)

Lundi : repos, Mercredi : repos

Semaine 1 : du 16/06 au 22/06

Lundi : repos

Mardi : Nat entr club

Mercredi : soit càp (45' souple) soit vélo (1h30' souple)

Jeudi : Repos

Vendredi : repos

Samedi : vélo (1h très souple)

DIMANCHE : IM NICE *Bon courage à tous*

Rendez vous le mercredi 25/06 pour le traditionnel BBQ chez Neil