

Séance 1	300 au choix - 6*50 ex/nc R=15" - 300 pull - 3*100 Ampli R=10" - 6*50 15m vite/reste sple -25v/25sple R=20" - 300 PPI - 6*50 ex/nc r=15" - 100 sple (2200m)	1,25
Séance 2	400 Pull - 200 Jbs - 100 Dos - 300 PPI - 4*50 Nc r=15" - 200 PPI - 4*50 Nc r=10" - 100 PPI - 4*50 Nc r=5" - 100 sple (2000m)	1
Séance 3	400 pull - 200 educ/NC - 4*100 4N - 8*50 Cr (25 vite/25 sple) r=20" - 200 dos - 4*100 Cr r=20" (25 educ-25Â-25vite-25sple) - 200 dos - 8*25 ampli r=10" - 100 sple (2500m)	1,25
Séance 4	12*200 : 1-3 : 4N inversé/normal R=15" - 4-6 : PPI r=15" - 7-9 : Nc ampli R=15" - 10-12 : (educ/Nc/50m) R=10" (2400m)	1,25
Séance 5	10*100 r=15" - 200 dos - 6*50 Jbs r=15" - 400 PPI - 4*200 Cr r=20" - 400 PPI - 4*200 3N/4N r=30" - 100 dos (4000m)	2
Séance 6	6*200 Nc (Cr/4N/Jbs) - 10*100 Cr r=15" - 100 sple - 5*200 Pl seules r=10" - 100 dos - 400 pull bien nagé - 200 sple (4000m)	2
Séance 7	8*100 Cr dep=1'45 - 8*25 Jbs sprint r=20" - 400 Cr tech - 12*50 pl seules dep=50" - 100 sple - 12*50 Nc (M/V/TV) - 300 Pull ou palmes sple (3000m)	1,5
Séance 8	6*100 4N - 300 Jbs - 3*400 Cr/Pl/PB - 200 dos - 2*400 Cr - 300 sple - 4*25 sprint (3500m)	1,75

		Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Tot H	Natation	Vélo	Course
REPRISE TRI	26/11/2012	Semaine 1	REPOS	Nat Séance 1	45' HT varié	càp 50' allures variées sous FC42	REPOS	Vélo 3h00 vallonné endurance bosses sple	5,75	1,25	3,75	0,75
	03/12/2012	Semaine 2	càp 50' allures variées sous FC42	Nat Séance 1	45' HT varié	càp 45' VMA	REPOS	Vélo 3h15 vallonné endurance bosses frequence	6,75	1,25	4	1,5
	10/12/2012	Semaine 3	càp 50' allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	REPOS	càp 45' VMA	Nat Séance 2	Vélo 3h15 vallonné endurance bosses frequence	8	2,5	4	1,5
	17/12/2012	Semaine 4	càp 50' allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	REPOS	càp 45' VMA	Nat Séance 2	Vélo 3h15 vallonné endurance bosses frequence	8	2,5	4	1,5
	24/12/2012	Semaine 5	càp 50' allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	REPOS	càp 45' VMA	Nat Séance 2	Vélo 3h15 vallonné endurance bosses frequence	8	2,5	4	1,5
	31/12/2012	Semaine 6	càp 50' allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	càp 45' VMA	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance	Nat Séance 3	Vélo 3h15 vallonné endurance bosses frequence	9,25	2,5	5,25	1,5
	07/01/2013	Semaine 7	càp 50' allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	càp 45' AS21	REPOS	Nat Séance 3	Vélo 3h00 vallonné endurance bosses sple	7,75	2,5	3,75	1,5

FONCIER 1	14/01/2013	Semaine 8	càp 1h allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	càp 45' AS10	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance	Nat Séance 3	Vélo 3h15 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	9,5	2,5	5,25	1,75
	21/01/2013	Semaine 9	càp 1h allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	càp 45' VMA	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance	Nat Séance 3	Vélo 3h15 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	9,5	2,5	5,25	1,75
	28/01/2013	Semaine 10	càp 1h allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	càp 45' AS10	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance	Nat Séance 3	Vélo 3h15 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	9,75	2,5	5,5	1,75
	04/02/2013	Semaine 11	càp 1h allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	càp 45' VMA	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance	Nat Séance 3	Vélo 3h30 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	10	2,5	5,75	1,75
	11/02/2013	Semaine 12	càp 1h allures variées sous FC42	45' HT varié Nat Séance 1	càp 45' AS21	REPOS	Nat Séance 3	Vélo 3h00 vallonné endurance bosses sple	REPOS	8	2,5	3,75	1,75
	18/02/2013	Semaine 13	càp 45' AS10	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	càp 45' VMA	45' HT intensite	Nat Séance 3	Vélo 3h30 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	9,25	2,5	5,25	1,5
NSITE	25/02/2013	Semaine 14	càp 45' AS10	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	càp 45' VMA	45' HT intensite	Nat Séance 3	Vélo 3h30 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	9,5	2,5	5,5	1,5

INTEI	04/03/2013	Semaine 15	càp 45' AS10	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	càp 45' VMA	45' HT intense	Nat Séance 3	Vélo 3h45 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	9,75	2,5	5,75	1,5
	11/03/2013	Semaine 16	càp 45' VMA	45' HT intense Nat Séance 1	càp 45' VMA	REPOS	Nat Séance 3	Vélo 3h45 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	8,25	2,5	4,25	1,5
FONCIER 2	18/03/2013	Semaine 17	càp 1h10 dt 2x15' ASIM	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	càp 45' AS10 Nat Séance 3	45' HT exo enchainé càp 45' dt 2x15' ASIM	Nat 2.5k en série longue	Vélo 3h45 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	12,25	3,75	5,75	2,75
	25/03/2013	Semaine 18	càp 1h20 dt 2x15' ASIM	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	Nat Séance 3	45' HT exo enchainé càp 45' dt 2x15' ASIM	Nat 3k en série longue	Vélo 4h00 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	12	4	5,75	2,25
	01/04/2013	Semaine 19	càp 1h30 dt 2x15' ASIM	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	càp 45' VMA Nat Séance 3	45' HT exo enchainé càp 45' dt 2x15' ASIM	Nat 3k en série longue	Vélo 4h00 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	12,75	4	5,75	3
	08/04/2013	Semaine 20	càp 1h15 dt 2x15' AS4	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	REPOS	45' HT exo enchainé càp 45' dt 2x15' ASIM	Nat 2k en série longue	Vélo 3h30 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	10	2,5	5,5	2
	15/04/2013	Semaine 21	càp 1h30 dt 2x15' ASIM	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	càp 45' AS10	45' HT exo enchainé càp 45' dt 2x15' ASIM	Nat 3.2k en série longue	Vélo 4h15 vallonné endurance bosses en rythme	REPOS	12,25	3	6,25	3

SPECIFIQUE	22/04/2013	Semaine 22	càp 1h30 dt 2x10' AS2	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	càp 45' AS10 Nat Séance 3	1h30 vélo vélocité et puissance enchainé càp 1h dt 2x20' ASIM	Nat 3.5k en série longue	Vélo 4h15 vallonné endurance bosses en rythme	REPOS	13,5	3,25	7	3,25
	29/04/2013	Semaine 23	càp 1h40 dt 2x10' AS42	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	càp 45' VMA Nat Séance 3	2h vélo vallonné bosses en rythme enchainé càp 45' dt 2x10' AS42	Nat 3.9k en série longue	Vélo 4h15 vallonné endurance bosses en rythme	REPOS	14,25	3,5	7,5	3,25
	06/05/2013	Semaine 24	càp 1h50 dt 2x15' ASIM	Vélo 1h30 plat endurance vélocité et puissance Nat Séance 1	REPOS	45' HT exo enchainé 45' dt 2x15' ASIM	Nat 2k en série longue	Vélo 3h30 vallonné endurance bosses fréquence	REPOS	9,75	2	5,25	2,5
	13/05/2013	Semaine 25	Vélo 3h endurance vélocité enchainé 45' càp	REPOS	Vélo 1h30 dt 3x10' ASIM Nat Séance 3	REPOS	càp 45' VMA Nat 3.5k en série longue	Vélo 4h30 vallonné et allure IM	càp 2h10 dt 3x10' ASIM	15,75	3	9	3,75
	20/05/2013	Semaine 26	REPOS	càp 1h à EF Nat Séance 1	Vélo 4h dt 3x15' ASIM enchainé 1h dt 2x10' ASIM	Vélo 1h30 dt 3x10' ASIM Natation 4k en série longue	càp 1h30 dt 2x15' AS42	Vélo 5h vallonné avec bosses allure IM	REPOS	17	3	10,5	3,5
	27/05/2013	Semaine 27	càp 2h20 dt 3x20' ASIM	Vélo 3h30 dt 3x30' ASIM Nat Séance 1	REPOS	Vélo 1h30 vélocité plat Nat 2k en série longue	REPOS	HALF IM BELFORT	REPOS	15	3	8	4
	03/06/2013	Semaine 28	Vélo 1h plat endurance vélocité	càp 1h15 EF Nat Séance 1	Vélo 1h30 vallonné bosses en rythme	REPOS	càp 45' dt 15' ASIM + 10' AS42 Nat 3k en série longue	Vélo 6h vallonné avec bosses allure IM	REPOS	12,75	2,25	8,5	2

PRE-OBJECTIF	10/06/2013	Semaine 29	Vélo 4h plat vélocité sple	Nat Séance 2	càp 2h30 dt 3x30' ASIM	Vélo 1h30 valloné endurance bosses assis	Nat 3k dt 2.5 ASIM	3h30 vélo valloné bosses en rythme enchainé 45' dt 2x10' AS42	REPOS	14,75	2,5	9	3,25
	17/06/2013	Semaine 30	Vélo 1h30 endurance vélocité + 15' abdos gainage	càp 1h dt 2x10 AS21 Nat Séance 2	Vélo 2h30 dt 4x20' ASIM	Nat 2k dt 1.5 ASIM	càp 1h30 dt 2x20' AS42	Vélo 5h plat vélocité sple	REPOS	13,75	2,25	9	2,5
	24/06/2013	Semaine 31	càp 2h dt 2x25' ASIM	Vélo 3h valonné Nat 1h15 séance 2	REPOS	Vélo endurance vélocité 1h30 enchainé càp 45' dt 2x15' ASIM	Nat 2k dt 1.5 ASIM	Vélo 3h30 valloné avec intensité dans les cotes et relais	REPOS	13	2,25	8	2,75
AFFUTAGE	01/07/2013	Semaine 32	càp 1h30 dt 2x8' à AS42	Vélo 1h30 endurance	REPOS	Nat séance 7	càp 50' dt 2x10' à ASIM	REPOS	Vélo 2h30 dt 2x20' à ASIM	8,08	1,75	4	2,33
	08/07/2013	Semaine 33	Nat 45'	REPOS	Vélo 2h dt 6x4' ASCD	càp EF 30'	REPOS	Vélo 50' enchainé 10' càp souple	IM ROTH	4,25	0,75	2,83	0,67