

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

**Période de développement VMA / renforcement Musculaire et Cardio**

Allure = %VMA						
---------------	--	--	--	--	--	--

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

**Période de développement VMA / renforcement Musculaire et Cardio**

Allure						
--------	--	--	--	--	--	--

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

**Période de développement VMA / renforcement Musculaire et Cardio**

Allure				Allure libre		
--------	--	--	--	--------------	--	--

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche

**Période de développement VMA / renforcement Musculaire et Cardio**

Allure						
--------	--	--	--	--	--	--