

Entraînements du 12/10/09 au 18/10/09

Niveau 2 (je veux faire une saison complète de Sprint avec quelques CD)

Mesocycle 1 - Régénération

Microcycle 1 - Objectif : Décharge psychologique

Prépondérance - /-

Semaine 42 Régénération	Natation 3km	Vélo 60km	CAP 14km	
Lundi 12 Octobre	1500m Technique			
Mardi 13 Octobre			9km allure régulière (1h)	
Mercredi 14 Octobre		25km Sortie plaisir (1h)		
Jeudi 15 Octobre	1500m Technique			
Vendredi 16 Octobre		Bike&Run 10km souple (5km Vélo+5km CAP)		
Samedi 17 Octobre		30km Sortie plaisir (1h15)		
Dimanche 18 Octobre		(RANDO VTT PIOLENC ??)		
Total	2h30	2h	2h30	7h