

Semaine	Date	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
39	23 septembre	Footing plat ou vélo 45min / 1h	<b>COLORADO 3 X 12' (2x Sbas + 1x Sht) R'4 en descente</b>	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	<b>COLORADO FARTLEK 1'+ 2'+ 3'+ 4'(R'1') + 5'+ 7'30" (R'2') EN D+ R'1'</b>	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	<b>Sortie montagne : Rando course 2h30 à 5h - 1300m à 2000m D+</b>
40	30 septembre	Footing plat ou vélo 45min / 1h	<b>COLORADO 3 X 15' (2x Sbas + 1x Sht) R'4 en descente</b>	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	<b>COLORADO FARTLEK 3'+4'+5'+4'+3' En D+</b>	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	<b>Sortie montagne : Rando course 3h à 4h - 1000m à 2000m D+</b>
42	7 octobre	Footing plat ou vélo 45min / 1h	<b>ONF 4X100 D+</b>	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	<b>SEANCE VALONNEE 1H15</b>	Footing récup 1h ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	<b>Sortie longue sur plat 45min à 1h15 ou vélo plat 3h</b>
43	14 octobre	Footing plat ou vélo 45min / 1h	<b>REVEIL MUSCULAIRE FOOTING LENT 30' + ETIREMENT</b>	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	<b>GRR + Réveil musculaire pour TDB (30 à 45 min plat)</b>	<b>GRR MASCA TDB</b>	<b>GRR TDB</b>	<b>GRR TDB</b>

#### DERNIERES SEANCES ANIMEES

Séance mardi 01 et 08 octobre : Sht : seuil haut / Sbas : seuil bas

Séance mardi 01 octobre : 100M D+ ONF départ gros rocher 30m avant kisoque et monter jusqu'a la 1ère intersection

Fartlek : fractionné