

35	26 août	Footing plat ou vélo 45min / 1h	ONF échauff + techniye de course + seuil 4X7' + RM	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	TRINITE echauff + technique de course 10' + JERK (course/marche) 7x45"/1'15" + 7x45"/1' + 7x45"/45" R'5' + RM	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	CIMASARUN 974	SORTIE RAIDERS AUTONOME D'TOUR 974
36	2 septembre	Footing plat ou vélo 45min / 1h	ONF échauff + techniye de course + seuil 5X7' + RM	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	REDOUTE vigie : boucle montée rapide + descente	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Sortie longue sur plat 1h45 à 2h
37	9 septembre	Footing plat ou vélo 45min / 1h	ONF échauff + techniye de course + seuil 6X7' + RM	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	ONF boucle : montée rapide (1ère route) descente béton	Footing récup 1h ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo
38	16 septembre	Footing plat ou vélo 45min / 1h	ONF échauff + techniye de course + seuil 7X7' + RM	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	ONF boucle : montée rapide (1ère route) descente béton	Footing récup 1h ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	WEEKEND CHOC sortie 1 : 5 à 6h 1500m à 2800m D+ / sortie 2 : 6 à 7h 1500m à 3000m D+	