

Semaine	Date	Lundi	Mardi (FRONTALE)	Mercredi	Jeudi (FRONTALE)	Vendredi	Samedi	Dimanche
27	1 juillet	Footing plat ou vélo 45min / 1h	Redoute echauff 10' + technique de course + 7 x 1'30 en côte + renfo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Trinite echauff + technique de course 10' + parcours 3 x 7' R'2 + RM	Footing récup 1h ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	SEMI RAID GRAND RAID 974	sortie vallonnée 1h30 - 2h Endurance + 10' seuil