

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 vallonée 1h30 - 2h Endurance + 10' seuil
28	8 juillet	Footing plat ou vélo 45min / 1h	Redoute echauff 10' + technique de course + 8 x 1'30 en côte + renfo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Redoute echauff + technique de course 10' + parcours ville 3 x 8' R'3 + RM	Footing récup 1h ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	sortie vallonée 2h Endurance + 10' seuil
29	15 juillet	Footing plat ou vélo 45min / 1h	Redoute echauff 10' + technique de course + 9 x 1'30 en côte + renfo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Trinite echauff + technique de course 10' + parcours 3 x 8' R'3 + RM	Footing récup 1h ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	sortie vallonée 3h max Endurance + 10' seuil	SORTIE RAIDERS 21/07/19 RECO MASCA
30	22 juillet	Footing plat ou vélo 45min / 1h	Redoute echauff 10' + technique de course + 6 x 1'30 en côte + renfo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Redoute echauff + technique de course 10' + parcours littoral 3 x 7' R'2 + RM	Footing récup 1h ou Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	Repos ou Séance natation ou Sortie Vélo	sortie vallonée 2h30 max Endurance + 10' seuil