

Programme d'entraînement-Juin

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total de la semaine
<u>1</u>	<u>2</u> 30' C	<u>3</u>	<u>4</u> 30' C	<u>5</u>	<u>6</u> 45' C	<u>7</u>	105'
<u>8</u>	<u>9</u> 30' C	<u>10</u>	<u>11</u> 40' C	<u>12</u>	<u>13</u> 45' C	<u>14</u>	115'
<u>15</u>	<u>16</u> 30' C	<u>17</u>	<u>18</u> 40' C	<u>19</u>	<u>20</u> 55' C	<u>21</u>	125'
<u>22</u>	<u>23</u> 30' C	<u>24</u>	<u>25</u> 10'É 2x6x(1'E:2'RA) 5' récupération 4'RC Durée : 55'	<u>26</u>	<u>27</u> 60' C	<u>28</u>	145'
<u>29</u>	<u>30</u> 30' C	<u>1</u>	<u>2</u> 10'É 2x6x(1'E:2'RA) 5' récupération 4'RC Durée : 55'	<u>3</u>	<u>4</u> 75' C	<u>5</u>	160'

Programme d'entraînement-Juillet

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total de la semaine
<u>6</u>	<u>7</u> 45' C	<u>8</u>	<u>9</u> 10'É 3x6x(1'E:1'RA) 3'récupération 4'RC Durée : 50'	<u>10</u>	<u>11</u> 75' C	<u>12</u>	170'
<u>13</u>	<u>14</u> 50' C	<u>15</u>	<u>16</u> 10'É 3x6x(1'E:1'RA) 3'récupération 4'RC Durée : 50'	<u>17</u>	<u>18</u> 90' C	<u>19</u>	190'
<u>20</u>	<u>21</u> 50' C	<u>22</u>	<u>23</u> 10'É 4x6x(1'E:1'RA) 3'récupération 3'RC Durée : 70'	<u>24</u>	<u>25</u> 90' C	<u>26</u>	210'
<u>27</u>	<u>28</u> 60' C	<u>29</u>	<u>30</u> 10'É 3x6x(1'E:1'RA) 3'récupération 4'RC Durée :50'	<u>31</u>	<u>1</u> 105' C	<u>2</u>	215'

Programme d'entraînement-Août

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total de la semaine
<u>3</u>	<u>4</u> 60' C	<u>5</u>	<u>6</u> 10'É 3x6x(30''E:60''RA) 3'récupération 4'RC Durée :50'	<u>7</u>	<u>8</u> 120' C	<u>9</u>	230'
<u>10</u>	<u>11</u> 45' C	<u>12</u>	<u>13</u> 10'É 3x6x(30''E:60''RA) 3'récupération 4'RC Durée :50'	<u>14</u>	<u>15</u> 120' C	<u>16</u>	215'
<u>17</u>	<u>18</u> 30' C	<u>19</u>	<u>20</u> 10'É 3x6x(30''E:60''RA) 3'récupération 4'RC Durée :50'	<u>21</u>	<u>22</u> 150' C	<u>23</u>	230'
<u>24</u>	<u>25</u> 50' C	<u>26</u>	<u>27</u> 10'É 6x(3'E:3'RA) 4'RC Durée :50'	<u>28</u>	<u>29</u> 150' C	<u>30</u>	250'

Programme d'entraînement-Septembre

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Total de la semaine
<u>31</u>	<u>1</u> 40' C	<u>2</u>	<u>3</u> 10'É 6x(3'E:3'RA) 4'RC Durée :50'	<u>4</u>	<u>5</u> 60' C	<u>6</u>	150'
<u>7</u>	<u>8</u> 45' C	<u>9</u>	<u>10</u> 30' C	<u>11</u>	<u>12</u>	<u>13</u> Cyclo-Défi IUCPQ	<u>Bravo!</u>