

juillet 2021

juin '21							août '21						
M	T	W	T	F	S	S	M	T	W	T	F	S	S
	1	2	3	4	5	6							1
7	8	9	10	11	12	13	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30					23	24	25	26	27	28	29
							30	31					

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12 Séance encadrée VTT 16-17h30	13 Séance encadrée Matin: athlétisme Après-midi: Paddle ou Renfo	14	15 Séance autonomie Ski roue: 1h à 1h15 en endurance concentré sur la technique. Style au choix Ou course à pied avec batons: 1h avec des bosses pas trop raides. Bien utiliser les bras et bondir	16	17	18 Séance libre Vélo ou randon ou course à pied
19 Séance autonomie ski roue 1h à 1h15 Style au choix. 20' échauffement 2x 7' endurance active (75-80% FC max) avec 5' de récup en endurance +20' en endurance en pensant à la technique	20 Séance autonomie Renforcement musculaire Echauffement articulaire 10' de gainage 10' de renforcement jambes + bras 10' étirements	21	22 Séance autonomie Course à pied avec bâton 1h Parcours vallonné. Dans les bosses: technique ski (bondissements et bien tirer sur les bras). Séance en endurance	23 Séance autonomie Vélo Sortie longue: 2h30-3h Allure endurance faible mais effort continue. Pensez à bien se ravitailler	24	25 Séance libre Vélo ou randon ou course à pied En famille ou entre amis. Ne pas dépasser 2h30 si vous avez déjà fait la sortie longue en vélo
26	27	28	29	30	31	1