

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 Ski roue 14h-16h	13 Séance encadrée Matin: athlétisme Après-midi: Paddle ou Renfo	14	15 Séance autonomie Ski roue: 1h15 à 1h30 en endurance concentré sur la technique. Autre style que entrainement de lundi Ou course à pied avec batons: 1h15 avec des bosses pas trop raides. Bien utiliser les bras et bondir	16 Renforcement Echauffement articulaire 15' gainage 15' exos bras jambes 10' étirements	17	18 Séance libre Vélo ou randon ou course à pied
19 Séance autonomie ski roue 1h15 à 1h30 Style au choix. 20' echauffement 3 x 6' 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 15' de gainage 15' 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 + 5 x 10" sprint / récup 1'30"	23 Séance autonomie Vélo Sortie longue: 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