

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	45' à 65% 10' à 80% 10' à 65%		60' à 65%			90' à 65%
	60' à 70%		60' à 65%			1h45 à 2h 65%
	40' à 65% 20' à 80% 15' à 65%		2 h de vélo ou 90' à 65%			2h à 2h15 65%
	30' à 65% 8 x 200 95% R=45" 10' à 65%		75' à 65%			15 à 20 km à 70% et 30' à 65%
	60' à 65%		2h30 de vélo			2h30 à 70%
	90' à 65%		2h de VTT			2h30 à 70%
	90' à 65%		30' 10 x 100 100% R= 20" 10'			3h à 70 % ou 42 km à 70%
	45' à 65%		2h de VTT			2h à 70%
	40' à 65% 20' à 85% 10' à 65%					90' à 65%
	40' à 65%		30' à 65 % 10 x 100 80% R= 100m 10'65%			Finir un 100 km