

10 KILOMÈTRES NIVEAU AVANCÉ MOIS 1

DÉFI
ENTREPRISES

PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rouge FM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	 5' course lente 20' course 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 20' course 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 20' course 5' course lente	 5' course lente 25' course 5' course lente	 REPOS
SEMAINE 2	 5' course lente 20' course 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 4X (1' course rapide/ 1' course lente) 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 20' course 5' course lente	 5' course lente 30' course 5' course lente	 REPOS
SEMAINE 3	 5' course lente 20' course 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 5X (1' course rapide/ 1' course lente) 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 20' course 5' course lente	 5' course lente 35' course 5' course lente	 REPOS
SEMAINE 4	 5' course lente 20' course 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 6X (1' course rapide/ 1' course lente) 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 20' course 5' course lente	 5' course lente 25' course 5' course lente	 REPOS

6 x (1' course rapide/1' course lente) = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course rapide alternée avec 1 minute de course lente

LEGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme

10 KILOMÈTRES NIVEAU AVANCÉ MOIS 2

DÉFI
ENTREPRISES

PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rouge FM

LUNDI

MARDI

MERCREDI

JEUDI

VENDREDI

SAMEDI

DIMANCHE

SEMAINE 1



5' course lente
20' course
5' course lente



REPOS



5' course lente
4X (2' course rapide/ 2' course lente)
5' course lente



REPOS



5' course lente
20' course
5' course lente



5' course lente
35' course
5' course lente



REPOS

SEMAINE 2



5' course lente
20' course
5' course lente



REPOS



5' course lente
5X (2' course rapide/ 2' course lente)
5' course lente



REPOS



5' course lente
20' course
5' course lente



5' course lente
40' course
5' course lente



REPOS

SEMAINE 3



5' course lente
20' course
5' course lente



REPOS



5' course lente
6X (2' course rapide/ 2' course lente)
5' course lente



REPOS



5' course lente
20' course
5' course lente



5' course lente
45' course
5' course lente



REPOS

SEMAINE 4



5' course lente
20' course
5' course lente



REPOS



5' course lente
4X (2' course rapide/ 2' course lente)
5' course lente



REPOS



5' course lente
20' course
5' course lente



5' course lente
30' course
5' course lente



REPOS

6 x (1' course rapide/1' course lente) = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course rapide alternée avec 1 minute de course lente

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme

10 KILOMÈTRES NIVEAU AVANCÉ MOIS 3

DÉFI ENTREPRISES

PRÉSENTÉ PAR

beneva

UNE COLLABORATION DE

rouge FM

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
SEMAINE 1	 5' course lente 20' course 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 4X (3' course rapide/ 2' course lente) 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 20' course 5' course lente	 5' course lente 45' course 5' course lente	 REPOS
SEMAINE 2	 5' course lente 20' course 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 5X (3' course rapide/ 2' course lente) 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 20' course 5' course lente	 5' course lente 50' course 5' course lente	 REPOS
SEMAINE 3	 5' course lente 20' course 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 6X (3' course rapide/ 2' course lente) 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 20' course 5' course lente	 5' course lente 55' course 5' course lente	 REPOS
SEMAINE 4	 5' course lente 20' course 5' course lente	 REPOS	 5' course lente 3X (3' course rapide/ 2' course lente) 5' course lente	 REPOS	 REPOS	 5' course lente 10' course 5' course lente	 DÉFI ENTREPRISES

6 x (1' course rapide/1' course lente) = 6 fois le bloc suivant : 1 minute de course rapide alternée avec 1 minute de course lente

LEGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme