

5 KILOMÈTRES NIVEAU AVANCÉ MOIS 1



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
15' 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
20' 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
25' 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
15' 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

5 KILOMÈTRES NIVEAU AVANCÉ MOIS 2



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
20' 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
25' 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
30' 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
20' 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

5 KILOMÈTRES NIVEAU AVANCÉ MOIS 3



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
20' 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
25' 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
30' 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

LÉGENDE

Échauffement

Séance principale

Retour au calme