

mois de : **MAI/JUIN**

Journée	Activités	kilométrage CAP (m)	nb heure totale	Observation
M 25/05	Footing 40' = 8,600km - 50' de renforcement ceinture scapulaire et abdominaux	8600	90'	bonne sensation
M 26/05	45' RPM - footing extérieur 40' à 12km/h et 60' à 13km/h	14500m	145'	RPM (Raw Power in Motion est un cours collectif de vélo d'intérieur en musique, avec des temps fort, très peu de récupération) - footing sous 40° et 38% d'humidité
J 27/05	45' Body Pump + 45' de footing en salle	10000m	90'	
V 28/05	45' CAP salle - (départ 10km/h 5' et augmentation de 0,2km/h toute les mn)	11750m	45'	Fractionné
S 29/05	Repos			
D 30/05	45' RPM + étirement - 45' de musculation		90'	travail de puissance des membres inférieurs
total semaine		44,850km	460' (7h40)	
L 31/05	55' CAP salle- 50' Renforcement musculaire	12000m	105'	travail en endurance
M 1/06	45' CAP salle - 30' abdominaux - 45' RPM - 30' VTT	11000m	150'	alternance d'effort - alternance de travail musculaire
M 2/06	60' CAP en salle - 85' de CAP extérieur	24000m	60'	Bcp d'humidité - difficile
J 3/06	35' de CAP en salle - 45' de musculation - PISCINE	7000m	80'	un peu de fatigue dans les jambes
V 4/06	Repos			
S 5/06	45' RPM		45'	

D 6/06	45' RPM + 20' de CAP + 25' musculation	14000m	90'	Gros travail de course à pied à 15/16km/h
total semaine		68km	530' (8h50)	
L 7/06	60' de CAP en salle - 30' musculation - piscine	13500m	90'	
M 8/06	40' de CAP en salle - 60' Core - 40' de VTT - 45' RPM	10000 m	185'	Core : abdominaux en groupe avec coach
M 9/06	60' de course à pied	11000m	60'	
J 10/06	VTT - 40' CAP - RPM - VTT	8000m	115'	
V 11/06	repos			
S 12/06	repos			
D 13/06	34km VTT - 30' de CAP - 30' de musculation	39000m	150'	
total semaine		81km500	600' (10h00)	
L 14/06	90' de badmington		90'	
M 15/06	90' VTT	35km	90'	49 ° -forte chaleur
M 16/06	90' VTT	35km	90'	51° - forte chaleur
J 17/06	45' VTT - 15' CAP - 45' RPM - 45' VTT	35km + 4km	150 '	Enchaînement des épreuves
V 18/06	Repos			
S 19/06	45' CAP - 45' renforcement musculaire	9km	90'	
D 20/06	VTT 40 KM	40km	90'	
total semaine		158km000	600' (10h00)	
L 21/06	repos			
M 22/06	90' VTT	35	90'	49 ° -forte chaleur
M 23/06	90' VTT	35	90'	53° - très difficile (grosse dépense d'énergie)
J 24/06	90' VTT - 45' CAP	44	135'	
V 25/06	repos			
S 26/06	45' CAP - 45' musculation	9	90'	
D 27/06	52' CAP (12km)	12	50'	
total semaine		135km	455' (07h35)	
L 28/06	repos			

M 29/06	45'RPM + 30' CAP	6,5KM	75'	Travail puissance vélo + chgt vitesse CAP
M 30/06	75' (extérieur)	16km	75'	sortie longue - 47°
J 01/07	repos			
V 02/07	30' CAP + 30' musculation	8km	60'	
S 03/07	repos			
D 04/07	60' CAP	12km	60'	
total semaine		42,5km	270' (04h30)	