

mois de : **Aout**

Journée	Activités	kilométrage CAP (m)	nb heure totale	Observation
D 01/08	35' CAP + 25' musculation	7km	60'	douleur mollet obligé de stopper la séance de Cap
total semaine		42,5km	270' (04h30)	
L 02/08	natation - CAP- 45' RPM - 30' rameur - 30' eliptique	20km	105'	séances variées et alternance effort
M 03/08	natation - 60' RPM (vélo) - 30mn CAP - 30' musculation	7km	120'	séances variées et alternance effort
M 04/08	RPM		45'	
J 05/08	CAP + musculation	10km	90'	
V 06/08	repos			
S 07/08	repos			
D 08/08	VTT 21,500km	21,500km	55'	
total semaine		48,5km	415 ' (06h55)	
L 09/09	CAP (44') - 8km	8km	44'	plus de 40° - mauvaise sensation
M 10/08	kayak (2h) - CAP 53' (en soirée)	12km+9km	173'	6h00 mat kayak - CAP 18h00 : 41° (très chaud)
M 11/08	repos			
J 12/08	repos			
V13/08	VTT 30km - 1h10	30km	70'	
S 14/08	repos			
D 15/08	8km - 38'	8km	38'	
total semaine		67km	325 ' (05h25)	
L16/08	VTT (17,5+17,5km)	34km	80'	
M 17/08	VTT (17,5+17,5km)	34km	80'	

M 18/08	VTT (17,5+17,5km)-CAP 60'	34+12,5km	140'	
J 19/08	repos			
V 20/08	repos			
S 21/08	footing 60'	12km	60'	
D 22/08	40' tapis de course + 30' musculation	8km	70'	
total semaine		134,5km	430 ' (07h10)	
L 23/08	repos			
M 24/08	repos			
M 25/08	45' tapis de course + 30' musculation	9km	75'	
J 26/08	vtt 34km	34km	90'	
V 27/08	repos			
S 28/08	travail ceinture abdominal + pompes et flexions membres inférieurs + 50' CAP	10km	80'	38° à 17H45/65% humidité
D 29/08	20km matin + 30km l'après midi en VTT	50km	115'	
total semaine		103km	360 ' (06h00)	
L 30/08				
M31/08				