

mois de : juillet

Journée	Activités	kilométrage CAP (m)	nb heure totale	Observation
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)	
L 05/07	75' VTT	40km	75'	
M 06/07	natation + CAP	13,5km	120'	
M 07/07	60' CAP+ VTT 35km	48km	150'	
J 08/07	repos			
V 09/07	40' CAP - 45' musculation + squat	9km	85'	travail puissance musculaire des quadri
S 10/07	45' CAP + 45' circuit musculation	9km	90'	circuit: travail de la ceinture scapulaire (10X10X 45 à 65kg) travail des squats (5X10 séries à 70KG)
D 11/07	repos			
total semaine		119km	500' (08h20)	
L 12/07	90' CAP	17km	90'	
M 13/07	VTT 120'	50km	120'	
M 14/07	repos			

J 15/07	RPM (45') + CAP 45' + 45' musculation	10km	135'	RPM (3 intensités de travail - cote/plat alternance rapidité, et puissance)
V 16/07	CAP 45' + RPM 45'	10km	90'	
S 17/07	CAP 45' + RPM 45'	10km	90'	
D 18/07	VTT 35km	35km	85'	
total semaine		132km	620'(10h20)	
L 19/07	repos			
M 20/07	CAP 60'	13km	60'	
M 21/07	VTT 40 km	40km	80'	
J 22/07	repos			
V 23/07	repos			grosse fatigue - repos obligatoire
S 24/07	CAP 40' + 40' musculation - 30' piscine	8km	150'	natation à allure modérée (suivant prog de max)
D 25/07	VTT 40km	40km	80'	
total semaine		101km	370' (06h10)	
L 26/07	VTT 38km	38km	90'	
M 27/07	musculation 45'		45'	reforcement épaule (prévision kayak)
M 28/07	repos			
J 29/07	musculation 60'		60'	travail ceinture scapulaire
V 30/07	repos			
S 31/07	8km400	8,400km	40'30"	CAP avec 44° à 17h30
total semaine		46,400km	235' (03h55)	
total mois		579,9 km	30h45	11 jours de repos
				moyenne 1h32' par jours