

	Date	Niveau de la séance	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 1						
Mercredi	8-mai	Intermédiaire	Endurance	Monté à la Corniche en Endurance	Pascal, Màrius	Séance 2h
semaine 2						
Mercredi	15-mai	Intermédiaire	Endurance	1h endurance seuil SG env. 75% FCMAX 30mn endurance haute SV1 ~ 80-85% FCMAX Retour au calme 15'	Pascal	Séance 2h
semaine 3						
Mercredi	22-mai	Intermédiaire	Play cadence	10' 80-90 rpm , 5' 75rpm; 15' 90-95 rpm; 5' 65-70rpm	Màrius	Séance 2h
Samedi	25-mai	Intermédiaire	Endurance LONG	Info en pdf du parcours sur le site	Enrico et Màrius	Détails et infos du parcours sur le site (possibilité de s'inscrire uniquement à cette sortie)
Dimanche	26-mai	Intermédiaire	Endurance LONG	Jour de réserve en cas de mauvais temps	Enrico et Màrius	
semaine 4						
Samedi	8-juin	Intermédiaire	Endurance LONG	Info en pdf du parcours sur le site	Enrico et Màrius	Détails et infos du parcours sur le site (possibilité de s'inscrire uniquement à cette sortie)
semaine 5						
Dimanche	16-juin	Intermédiaire	Endurance LONG	Jour de réserve (2) en cas de mauvais temps	Enrico et Màrius	