

	Date	Heure	Niveau de la séance	Type de séance	Contenu de la séance	Coach	Remarques
semaine 7							
Mardi	5-Apr	12h15 - 14h15	Intermédiaire	Endurance	Blabla Ride	Pascal, Marius, Enrico	Présentation du programme du semestre et des coachs !
Mercredi	6-Apr	12h15 - 14h15	Avancé	FTP en montée	Lutry-Savigny « the hard mode »	Enrico	https://www.strava.com/segments/22053992
Samedi	9-Apr	9h15 - 13h15	Avancé	Endurance / Tempo	Sortie longue dans le Jura vaudois	Enrico	
semaine 8							
Mardi	12-Apr	12h15 - 14h15	Intermédiaire	Easy / Endurance de base	coffee ride: toujours en groupe sur un terrain vallonné	Marius	
Mercredi	13-Apr	12h15 - 14h15	Avancé	FTP sur le plat	Challenge CLM	Enrico	https://www.strava.com/segments/9478534
vacances de Pâques	18/22-Apr						
semaine 9							
Mardi	26-Apr	12h15 - 14h15	Intermédiaire	Endurance / travail force	Mont Pélerin	Pascal	
Mercredi	27-Apr	12h15 - 14h15	Avancé	PMA	8x Chemin du Paqueret	Enrico	https://www.strava.com/segments/927423
Samedi	30-Apr	9h15 - 13h15	Intermédiaire	Endurance	Reste à définir	Pascal	
semaine 10							
Mardi	3-May	12h15 - 14h15	Intermédiaire	All in one (vitesse, force cadence)	3 montées autour du Jorat	Marius	
Mercredi	4-May	12h15 - 14h15	Avancé	PMA	Direction Moudon - Oron	Pascal	
semaine 11							
Mardi	10-May	12h15 - 14h15	Intermédiaire	Mini Gimenez (seuil 2)	En monté: 3 ou 4x 1' - 4' (1' à bloc suivi de 4' au seuil)	Marius	
Mercredi	11-May	12h15 - 14h15	Avancé	FTP	Mont Pélerin	Pascal	
semaine 12							
Mardi	17-May	12h15 - 14h15			Jour de réserve en cas de mauvais temps		
Mercredi	18-May	12h15 - 14h15			Jour de réserve en cas de mauvais temps		
Dimanche	22-May					Cyclotour du Léman (176 km)	https://cyclotour.ch
Fin des cours							