

|                      | Date   | Heure         | Niveau de la séance | Type de séance                   | Contenu de la séance  | Coach          | Remarques   |
|----------------------|--------|---------------|---------------------|----------------------------------|---|----------------|---|
| <b>semaine 1</b>     |        |               |                     |                                  |   |                |   |
| Mardi                | 20-Sep | 12h15 - 14h15 | Intermédiaire       | Endurance de base                | Présentation du programme et des coaches ; tour tranquille en endurance | Enrico, Màrius |   |
| Mercredi             | 21-Sep | 12h15 - 14h15 | Avancé              | Endurance - Tempo                | Direction Bois du Jorat   | Pascal         |   |
| <b>semaine 2</b>     |        |               |                     |                                  |   |                |   |
| Mardi                | 27-Sep | 12h15 - 14h15 | Intermédiaire       | Endurance - Tempo                | Parcours up&down au Gros-de-Vaud  | Màrius         |   |
| Mercredi             | 28-Sep | 12h15 - 14h15 | Avancé              | FTP                              | Mont Pèlerin  | Enrico         | <a href="https://www.strava.com/segments/12728581">https://www.strava.com/segments/12728581</a> |
| <b>semaine 3</b>     |        |               |                     |                                  |   |                |   |
| Mardi                | 4-Oct  | 12h15 - 14h15 | Intermédiaire       | Vitesse, force et cadence        | Travail en côte et au plat autour des petites routes de Chalet-à-Gobet  | Màrius         |   |
| Mercredi             | 5-Oct  | 12h15 - 14h15 | Avancé              | Course de côte                   | Echauffement et mini chrono   | Pascal         |   |
| <b>semaine 4</b>     |        |               |                     |                                  |   |                |   |
| Mardi                | 11-Oct | 12h15 - 14h15 | Intermédiaire       | Endurance de base                | Petits chemins sur la Côte  | Màrius         |   |
| Mercredi             | 12-Oct | 12h15 - 14h15 | Avancé              | Test course                      | Challenge CLM   | Enrico         | <a href="https://www.strava.com/segments/9478534">https://www.strava.com/segments/9478534</a>   |
| Samedi               | 15-Oct | 9h15 - 13h15  | Avancé              | Endurance / FTP                  | PB au Mont Tendre   | Enrico         | <a href="https://www.strava.com/segments/17758140">https://www.strava.com/segments/17758140</a> |
| <b>semaine 5</b>     |        |               |                     |                                  |   |                |   |
| Mardi                | 18-Oct | 12h15 - 14h15 | Intermédiaire       | Montés courtes/ montés explosifs | Lavaux area   | Màrius         |   |
| Mercredi             | 19-Oct | 12h15 - 14h15 | Avancé              | FTP                              | Lutry-Savigny « the hard mode »   | Enrico         | <a href="https://www.strava.com/segments/22053992">https://www.strava.com/segments/22053992</a> |
| <b>semaine 6</b>     |        |               |                     |                                  |   |                |   |
| Mardi                | 25-Oct | 12h15 - 14h15 |                     |                                  | Jour de réserve en cas de mauvais temps                                 |                |   |
| Mercredi             | 26-Oct | 12h15 - 14h15 |                     |                                  | Jour de réserve en cas de mauvais temps                                 |                |   |
| <b>semaine 7</b>     |        |               |                     |                                  |   |                |   |
| Mardi                | 1-Nov  | 12h15 - 14h15 |                     |                                  | Jour de réserve en cas de mauvais temps                                 |                |   |
| Mercredi             | 2-Nov  | 12h15 - 14h15 |                     |                                  | Jour de réserve en cas de mauvais temps                                 |                |   |
| <b>Fin des cours</b> |        |               |                     |                                  |   |                |   |