

## Semaines 1-3

## Semaine 1

lundi	02.06.14	45' 8 LD RC 5' RM
mardi	03.06.14	25' 5 LD 2 * 5 * 1'30 en côte, R' en descente RC 10'
jeudi	05.06.14	Sortie 1h20
vendredi	06.06.14	2h30 rando-course

## Semaine 2

lundi	09.06.14	45' 10 LD RC 5' RM
mardi	10.06.14	25' 5 LD 2 * 6 * 1'30 en côte, R' en descente RC 10'
jeudi	12.06.14	2h30 rando-course
vendredi	13.06.14	2h30 rando-course

## Semaine 3

lundi	16.06.14	50' 8 LD RC 5' RM
mardi	17.06.14	25' 5 LD 2 * 5 * 2'00 en côte, R' en descente RC 10'
jeudi	19.06.14	Sortie 1h30
vendredi	20.06.14	3h30 rando-course Lidees-Verbier ?

## Semaine 4

lundi	23.06.14	45' 6 LD RC 5' RM
-------	----------	----------------------------

Semaines 1-3

mardi 03.06.14 25'  
5 LD  
2 \* 6 \* 2'00 en côte,  
R' en descente  
RC 10'

jeudi 05.06.14 3h00 rando-course

vendredi 06.06.14 4h00 rando-course

Semaine 5

lundi 30.06.14 50'  
8 LD  
RC 5'

mardi 01.07.14 25'  
5 LD  
2 \* 5 \* 1'30 en côte,  
R' en descente  
RC 10'

jeudi 03.07.14 50'  
10 LD  
RC 5'

vendredi 04.07.14 1h30 valloné

Semaine 6

lundi 07.07.14 25'  
5 LD  
10 \* 1'00 'à fond'  
RC 10'

mardi 08.07.14 40'  
10 LD  
RC 5'

jeudi 10.07.14 20-30' cool

samedi 12.07.13 Liddes-Verbier

RC retour au calme  
RM renforcement musculaire  
LD ligne droite 80 mètres  
R' récup en trottinant

## Semaines 4-6

## Semaine 4

lundi	23.06.14	45' 6 LD RC 5' RM
mardi	03.06.14	25' 5 LD 2 * 6 * 2'00 en côte, R' en descente RC 10'
jeudi	05.06.14	3h00 rando-course
vendredi	06.06.14	4h00 rando-course

## Semaine 5

lundi	30.06.14	50' 8 LD RC 5'
mardi	01.07.14	25' 5 LD 2 * 5 * 1'30 en côte, R' en descente RC 10'
jeudi	03.07.14	50' 10 LD RC 5'
vendredi	04.07.14	1h30 valloné

## Semaine 6

lundi	07.07.14	25' 5 LD 10 * 1'00 'à fond' RC 10'
mardi	08.07.14	40' 10 LD RC 5'
jeudi	10.07.14	20-30' cool
samedi	12.07.13	Liddes-Verbier

## Explications

RC	retour au calme
RM	renforcement musculaire
LD	ligne droite 80 mètres
R'	récup en trottinant