

PREPARATION 24H MN 30/05/2020

	SEMAINE	JOUR	PREVISION	KM	REALISE
OBJECTIF 1 : SORTIE DE 06H (36 à 42 km)	42	lundi 14 octobre 2019	2h30 = 20' à 6 km/h + 1h05 à 6,5 km/h + 55' à 7km/h + 10' RAC à 6km/h (Environ 18 km)	18	Nathalie 17,5km Bruno 18,5km
	43	lundi 21 octobre 2019	2h45 = 25' à 6km/h + 4x (10' à 80% VMA r5' + 10' à 90% VMA r5') + 20' RAC à 6 km/h (Environ 20 km)	20	
	44	lundi 28 octobre 2019	03h15 = 30' à 6km/h + 1h à 7km/h + 30' à 06/km/h + 1h à 7km/h + 15' RAC à 6km/h (Environ 22 km)	22	
	45	lundi 4 novembre 2019	03h45 = 20' à 6 km/h + 5x(1 km r350m + 2km r650) + RAC 10' à 6 km/h (Environ 24 km)	24	
	46	lundi 11 novembre 2019	PACE EN FIN DE SEMAINE (Samedi) / Séance sur piste : 20' 6km/h + 10x(200m r100m 300m r100m) + RAC 10' 6 km/h	10	
	47	lundi 18 novembre 2019	04h00 = 04h00 en EF à 6,5 km/h soit 26 km	26	
	48	lundi 25 novembre 2019	04h30 = 20' à 6 km/h + (15' r3' + 30' r6' + 45' r9' + 60' r12' + 45' r9' + 30' r6' + 15' r3') + RAC 10' à 6km/h (Environ 31 km)	31	
	49	lundi 2 décembre 2019	04h45 = 30' à 6 km/h + 2h00 à 6,5 km/h + 2h00 à 7 km/h + RAC 15' à 6 km/h (Environ 31 km)	31	
	50	lundi 9 décembre 2019	CROSS DE LA LIGUE EN FIN DE SEMAINE (Dimanche) / Séance sur piste : 20' 6 km/h + 10 * 1000 r200 + RAC 10' 6km/h	15	
	51	lundi 16 décembre 2019	05h00 = 05h00 en EF à 6,5 km/h soit 32,5 km	32,5	
	52	lundi 23 décembre 2019	05h30 = 30' à 6 km/h + 20 x (1000m r500) + RAC 10' à 6 km/h (Environ 35 km)	35	
	OBJECTIF 2 : CONFIRMER L'EF 06H	1	lundi 30 décembre 2019	Fin objectif n° 1 = 06h00 en EF soit environ 39 km/6,5 km/h)	39
2		lundi 6 janvier 2020	REPOS – CHANGER DE SPORT (VELO JUSQU'A 03H00)		
3		lundi 13 janvier 2020	06H00 = 01h00 à 6km/h + 01h15 à 7 km/h + 01h30 à 8 km/h + 01h15 à 7 km/h + 1h00 à 6 km/h (Environ 35 km)	35	
4		lundi 20 janvier 2020	06h00 en EF de nuit (1ère partie nuit 18h00 à minuit)	36	
5		lundi 27 janvier 2020	06h00 en EF de nuit (2ème partie nuit 04h00 à 10h00)	36	
6		lundi 3 février 2020	06h00 = 03h00 à 6,5 km/h + 03h00 à 7 km/h (Environ 40 km)	40	
7		lundi 10 février 2020	2*6h dans la semaine (Lundi matin + Mardi matin)	72	
8		lundi 17 février 2020	06h00 = 30' à 6 km/h + 25x(10' r2') + RAC 30' à 6 km/h	40	
OBJECTIF 3 = ALLONGER JUSQU'A 12H	9	lundi 24 février 2020	REPOS – CHANGER DE SPORT (VELO JUSQU'A 03H00)		
	10	lundi 2 mars 2020	08h00 =	50	
	11	lundi 9 mars 2020	10h00 =	65	
	12	lundi 16 mars 2020	12h00 =	78	
	13	lundi 23 mars 2020	10h00 =	65	
	14	lundi 30 mars 2020	08h00 =	50	
	15	lundi 6 avril 2020	3*6h00 3 jours de suite	108	
	16	lundi 13 avril 2020	REPOS – CHANGER DE SPORT (VELO JUSQU'A 03H00)		
	17	lundi 20 avril 2020	06H00 = 01h00 à 6km/h + 01h15 à 7 km/h + 01h30 à 8 km/h + 01h15 à 7 km/h + 1h00 à 6 km/h (Environ 35 km)	35	
	18	lundi 27 avril 2020	12h00 de nuit 18h00/06h00 = en EF à 6,5 km/h soit 78 km	78	
OBJECTIF 4 : MAINTENIR ET FAIRE DU JUS	19	lundi 4 mai 2020	06h00 = 03h00 à 6,5 km/h + 03h00 à 7 km/h (Environ 40 km)	40	
	20	lundi 11 mai 2020	12h00 de jour 06h00/18h00 = en EF à 6,5 km/h soit 78 km	78	
	21	lundi 18 mai 2020	04h00 = 04h00 en EF à 7,5 km/h soit 30 km	30	
	22	lundi 25 mai 2020	03h00 = 20' à 6 km/h + (15' r5' + 30' r 10' + 1h00 r20' + 30' r10' + 15' r5') + RAC 10' à 6 km/h (Environ 21 km)	21	
	23	samedi 30 mai 2020	JOUR J – DEPART 10H00		
TOTAL PREVISION PREPARATION				1260,5	