

Prépa estivale 24		Filière	Type	Récup entre les fractions	Nb ent et km hebdo
Lundi	15-juil.-24				4
Mardi	16-juil.-24				
Mercredi	17-juil.-24	Footing	35'		
Jeudi	18-juil.-24	VMA	7 x 1'	1'	
Vendredi	19-juil.-24				
Samedi	20-juil.-24	Côtes	8 x 20"	1'10"	
Dimanche	21-juil.-24	Footing	1h		
Lundi	22-juil.-24				5
Mardi	23-juil.-24	Seuil	3 x 6'	2'	
Mercredi	24-juil.-24	Footing	45'		
Jeudi	25-juil.-24	VMA	8 x 1'20"	40"	
Vendredi	26-juil.-24				
Samedi	27-juil.-24	Côtes	8 x 25"	1'25"	
Dimanche	28-juil.-24	Footing	1h		
Lundi	29-juil.-24				5
Mardi	30-juil.-24	VMA	8 x 30"	30"	
Mercredi	31-juil.-24	Footing	1h		
Jeudi	1-août-24	VMA	7 x 1'15"	45"	
Vendredi	2-août-24				
Samedi	3-août-24	Côtes	8 x 30"	1'30"	
Dimanche	4-août-24	VELO	1h + Footing 35'		
Lundi	5-août-24				5
Mardi	6-août-24	Seuil	3 x 7'	2'	
Mercredi	7-août-24	Footing	45'		
Jeudi	8-août-24	VMA	4 x 2'	1'15"	
Vendredi	9-août-24				
Samedi	10-août-24	Côtes	8 x 40"	2'	
Dimanche	11-août-24	VELO	1h30		
Lundi	12-août-24				5
Mardi	13-août-24	Seuil	3 x 6'	2'	
Mercredi	14-août-24	Footing	1h		
Jeudi	15-août-24	VMA	3 x 3'	1'30"	
Vendredi	16-août-24				
Samedi	17-août-24	Footing	1h15		
Dimanche	18-août-24	VELO	2h00		
Lundi	19-août-24				5
Mardi	20-août-24	Seuil	3 x 7'	2'	
Mercredi	21-août-24	Footing	1h		
Jeudi	22-août-24	VMA	10 x 300	45"	
Vendredi	23-août-24				
Samedi	24-août-24	Footing	45'		
Dimanche	25-août-24	VELO	2h + Footing 35'		