

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Semaine du 26/07 au 01/08	piscine	footing	repos	velo	repos	bateau ou velo	sport co
	1 h en continu	1h en continu 160 puls		2h en continu		2h en continu sans forcer	pour ceux qui peuvent au club ou en vacances par les autres
Semaine du 02/08 au 08/08	repos	footing 45 mn + renforcement musculaire 30mn	repos	piscine	repos	footing	bateaux longs ou sport co
				1 h en continu 160 puls		1 h en continu 160 puls	en fonction de ce que vous pouvez faire
Semaine du 09/08 au 15/08	repos	triathlon	30 mn footing + 30mn renforcement musculaire	repos	velo	bateau 2h ou footing 1h	repos
		30mn natation 45mn velo 30mn footing en continu a 160puls			2 h en continu 160 de puls		
Semaine du 16/08 au 22/08	repos	triathlon	piscine	repos	renforcement musculaire 40 mn	bateau ou velo	repos
		30mn natation 45mn velo 30mn footing en continu a 160puls	1 h en continu			2 h en continu sans forcer	