

	matin	midi	après-midi	enchaînement	TOTAL
Dimanche 23			1h00 de 18h à 19h Lignes 1 et 2		1h
lundi 24	2H00 de 9h30 à 11h Lignes 7 et 8		4H15 ALLURE FAIBLE de 14h00 à 18h15 91km 1500m+ (22km/h) 83km 1350m+ (20km/h)	30' ALLURE de 18h30 à 19h	6h 45min
mardi 25		sortie longue de 5h à 8h de 9h30 à 17h30 100 à 170km			8h
mercredi 26	1H30 de 9h à 11h00 Lignes 2 et 3		2h exercices de force 44km 480m+	1h en enchaînement à pide	4h 30min
jeudi 27	sortie de 3h de 14h à 17h 66KM 900m+	1H ALLURE FAIBLE de 17h à 18h 8,7km 76m+	2h00 de 17h00 à 19h00 Lignes 4 et 5		6h
vendredi 28		sortie longue de 4h à 5h de 10h à 16h 80 à 110km		30' à 1h fartlek de 17h à 18h 9km 150m+ (possibilité de faire demi-tour avant)	6h
samedi 1er	1h30 de 7h00 à 8h30 Lignes 6 et 7	sortie rythmée 2h30 de 14h à 16h 50km fort		2h allure Ironman ou 1h allure Half Ironman de 16h à 18h 8,7km x2 ou x1	6h
	volume natation	8h			
	volume vélo	24h45			
	volume cap	5h30			38h 15min