

Exemple d'une semaine du Programme 10/13 (24 semaines)

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

lun NAT Tolérance à la Fatigue 2300/1000 20x (50m + R:1/2) 1h 100	mar HT Tolérance Fatigue - 16' 4x (4' @88%FTP à 80/85tr + 2' Souple 65% à 90tr) 0h54 59 CAP Souple 45'* Sortie CAP souple 45' * 4x 20" Accélérations progressives mais pas maximales + 2' souple 0h45 30	mer NAT Endurance 2300/800 4x 200CR + 20"R(1 respi 3 / 1 respi 5 / 1 respi 7 / 1 respi 9) 1h 60	jeu CAP - Tolérance Fatigue - 9' 3x (3' @83% Fc + 1'30 Souple 70% Fc) 0h48 41	ven NAT Endurance 2200/1600 4x 200CR 8x 100CR (25 Jambes très vite + 75 CR souple) 1h 60 HT Sv1 20' 2x (10' Sv1 77/78% à 75tr + 4' Souple à 65% à 90tr) 0h58 45	sam CAP SL 1h20 Sortie CAP souple 1h20 en endurance fondamentale 1h20 80	dim Vélo SL 3h00 Sortie longue 3h00 Parcours vallonné 3h 180 Ench. CAP HIM 40' Enchainement CAP 40' Allure HIM 85% 0h40 67
---	--	--	--	---	---	--

Synthèse par semaine

