

Exemple d'une semaine du Programme 12/15 (24 semaines)

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>NAT Tolérance à la Fatigue 2300/1000 20x (50m + R:1/2)</p> <p>1h 100</p>	<p>HT Tolérance Fatigue - 16' 4x (4' @88%FTP à 80/85tr + 2' Souple 65% à 90tr)</p> <p>0h54 59</p> <p>CAP Souple 45'* Sortie CAP souple 45' * 4x 20" Accélération progressives mais pas maximale + 2' souple</p> <p>0h45 30</p>	<p>NAT Endurance 2300/800 4x 200CR + 20"R(1 respi 3 / 1 respi 5 / 1 respi 7 / 1 respi 9)</p> <p>1h 60</p>	<p>CAP - Tolérance Fatigue - 9' 3x (3' @83% Fc + 1'30 Souple 70% Fc)</p> <p>0h48 41</p>	<p>Vélo SL 2h00 Sortie longue 2h00 Parcours libre</p> <p>2h 120</p> <p>NAT Endurance 2200/1600 4x 200CR 8x 100CR (25 Jambes très vite + 75 CR souple)</p> <p>1h 60</p>	<p>CAP SL 1h20 Sortie CAP souple 1h20 en endurance fondamentale</p> <p>1h20 80</p>	<p>Ench. CAP HIM 40' Enchaînement CAP 40' Allure HIM 85%</p> <p>0h40 67</p> <p>Vélo SL 3h00 Sortie longue 3h00 Parcours vallonné</p> <p>3h 180</p>

Synthèse par semaine

