

# Exemple d'une semaine du Programme 6/9 (24 semaines)

Lundi                      Mardi                      Mercredi                      Jeudi                      Vendredi                      Samedi                      Dimanche

<p>lun</p> <p><b>NAT Endurance</b> 2200/1600 4x 200CR 8x 100CR (25 Jambes très vite + 75 CR souple)</p> <p>1h 60</p>	<p>mar</p> <p><b>CAP - Tolérance Fatigue - 9'</b> 0h48 3x (3' @83% Fc + 1'30 Souple 70% Fc)</p> <p>41</p>	<p>mer</p> <p><b>HT Tolérance Fatigue - 16'</b> 0h54 4x (4' @88%FTP à 80/85tr + 2' Souple 65% à 90tr)</p> <p>59</p>	<p>jeu</p> <p>Repos</p>	<p>ven</p> <p><b>NAT Tolérance à la Fatigue 2300/1000</b> 20x (50m + R:1/2)</p> <p>1h 100</p>	<p>sam</p> <p><b>CAP SL 1h20</b> Sortie CAP souple 1h20 en endurance fondamentale</p> <p>1h20 80</p>	<p>dim</p> <p><b>Vélo SL 2h30 / 30' IM</b> Sortie longue 2x (15' Allure IM 80% à 75/80tr + 5' Souple 70% à 85/90tr)</p> <p>2h30 150</p> <p><b>CAP Souple 30'</b> Sortie souple 30' inf à 70%</p> <p>0h30 20</p>
--	---	---	-------------------------	---	--	---

## Synthèse par semaine

