

Semaine	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
1 au 7	REPOS	PPG	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	PPG	REPOS	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	SL 75 ' 60% à 70% Vma dont 2 x 6' à 85% Vma Rec 3' au trot
8 au 14	REPOS	PPG	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	PPG	REPOS	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	SL 80 ' 60% à 70% Vma dont 3 x 5' à 85% Vma Rec 2'30'' au trot
15 au 21	REPOS	PPG	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	PPG	REPOS	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	SL 85 ' 60% à 70% Vma dont 3 x 6' à 85% Vma Rec 3' au trot
22 au 28	REPOS	PPG	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	PPG	REPOS	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	SL 90 ' 60% à 70% Vma dont 4 x 5' à 85% Vma Rec 2'30'' au trot
29 au 5	REPOS	PPG	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	PPG	REPOS	End 45' à 60' De 60% à 70% Vma	SL 75 ' 60% à 70% Vma dont 3 x 8' à 85% Vma Rec 4' au trot