

CYCLE 4

Du 12 aout au 1er sept

Objectifs	prep (2 semaines intenses : à fond du 12/8 au 25/8 !)
------------------	---

Semaine 33 : effort 100% (du 12 au 18 aout)

Jour	Thème 1	Thème 2	Thème 3
Lundi	Muscu jambes	Proprioception	
Mardi	Muscu haut	Gainage	
Mercredi	Endurance fractionné	Proprioception	
Jeudi	Muscu jambes	Gainage	
Vendredi	Muscu haut	Proprioception	
Samedi	Endurance continu	Gainage	Sports divers
Dimanche			

Semaine 34 : effort 80% (du 19 juillet au 25 aout)

Jour	Thème 1	Thème 2	Thème 3
Lundi	Muscu jambes	Proprioception	
Mardi	Muscu haut	Gainage	
Mercredi	Endurance fractionné		
Jeudi	Muscu jambes	Proprioception	
Vendredi	Muscu haut		
Samedi	Endurance continu	Gainage	Sports divers
Dimanche			

Semaine 35 : effort 30% (du 26 aout au 1er sept)

Jour	Thème 1	Thème 2	Thème 3
Lundi			
Mardi	Muscu jambes	Proprioception	
Mercredi	Sports divers	Gainage	
Jeudi	Muscu haut	Proprioception	
Vendredi	Endurance continu	Gainage	
Samedi			
Dimanche			