

PLANNING COUVRE FEU 18H (18 au 31 Janvier, renouvelable...)

Planning du 18 au 31 Janvier	Groupe Tri Kids	Groupe Avenir	Groupe Compétition	Groupe spécifique Femme		Groupe Adulte (Femme+Homme)	
LUNDI				CAP 12h15-13h15 rdv parking Cour Koenig Thème de la séance : Tempo + Vitesse Contenu de la séance : 4 '- 6 '- 8' - 6' - 4' Tempo r=2' + 6*100 m vite		HOME TRAINER 18h30-19h30 rdv sur Zwift + Zoom Responsable de la séance : Jonathan Livin (le contacter par messenger pour qu'il vous invite au meet up de la séance)	
MARDI						CAP 12h15-13h15 rdv parking Cour Koenig Thème de la séance : Variation d'allures Contenu de la séance : 4 fois [(3' Tempo / 1' récup) + (2' allure M-S / 1' récup) + (50" VMA / 1' récup) + (10" sprint / 1' récup)]	
MERCREDI		VTT ET ENCHAÎNEMENT 14h-16h Rdv parking piscine GDD	VTT ET ENCHAÎNEMENT 14h30-17h Rdv parking piscine GDD	HOME TRAINER 18h30-19h30 Rdv sur Zoom Responsable de la séance : Titouan Jarry Maris		HOME TRAINER 18h30-19h30 rdv sur Zwift + Zoom Responsable de la séance : Jonathan Livin (le contacter par messenger pour qu'il vous invite au meet up de la séance)	
JEUDI						CAP 12h15-13h15 rdv parking Cour Koenig Thème de la séance : Vitesse Contenu de la séance : 10 fois (30" Vite + 2'30" EF)	
VENDREDI							
SAMEDI	MULTI-ACTIVITÉ 10h30-12h Rdv piste athlé GDD		CAP 10h30-12h Rdv parking piscine GDD	CAP 10h30-12h Rdv parking piscine de la GDD Thème de la séance : Fartlek type cross Contenu de la séance : (5' r=3') + (8*20" Vite/40" récup) + (5' r=3') + (8*15" vite/45" récup) + (5' r=3')		CAP 10h30-12h Rdv parking piscine de la GDD Thème de la séance : Fartlek type cross Contenu de la séance : (5' r=3') + (8*20" Vite/40" récup) + (5' r=3') + (8*15" vite/45" récup) + (5' r=3')	
				VTT 14h15-17h15 Rdv parking Salle des fêtes de Louvigny	CYCLISME (vélo de route) 14h15-17h15 Rdv parking Cour Koenig	VTT 14h15-17h15 Rdv parking Salle de fêtes de Louvigny	CYCLISME (vélo de route) 14h15-17h15 Rdv parking Stade Nautique
DIMANCHE			CYCLISME 9h30-12h00 Rdv parking stade nautique				