

19 sept	20 sept	21 sept	22 sept	23 sept	24 sept	25 sept	38
Repos	Repos	Repos	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'	Bateau B1 16 Km 2x35'	Bateau B1 16 Km 2x35'	
Evaluation 2000m Cad : 26 pour les filles Cad : 28 pour les garçons	Echauffement 20' Test max musculation TR/SQ	Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauffement 20' Test max musculation EP/DC	Repos	Bateau B2 16 Km 2x25'	Repos	

26 sept	27 sept	28 sept	29 sept	30 sept	1 oct	2 oct	39
Repos	Repos	Repos	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'	Bateau B2 16 Km 2x25'	Bateau B1 16 Km 2x35'	
Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauffement 15' C1- TR/SQ/DC/EP	Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauffement 15' C1- TR/SQ/DC/EP	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'	Repos	
Championnat de France Seniors							

3 oct	4 oct	5 oct	6 oct	7 oct	8 oct	9 oct	40
Repos	Réveil musculaire Cardio 45'	Repos	Réveil musculaire Cardio 45'	Bateau B2 16 Km 2x25'	Repos	Bateau B2 16 Km 2x25'	
Footing 60'	Echauffement 15' C1- TR/SQ/DC/EP	Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauffement 15' C1- TR/SQ/DC/EP	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'	Repos	

10 oct	11 oct	12 oct	13 oct	14 oct	15 oct	16 oct	41
Repos	Réveil musculaire Cardio 45'	Repos	Réveil musculaire Cardio 45'	Bateau B2 16 Km 2x25'	Repos	Coupe LIFA 1	
Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauffement 15' C1- TR/SQ/DC/EP	Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauffement 15' C1- TR/SQ/DC/EP	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'		

17 oct	18 oct	19 oct	20 oct	21 oct	22 oct	23 oct	42
Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'	
Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauffement 15' C1- TR/SQ/DC/EP	Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauf. Foot.20'+ergo 10' C2-2 tours Récupération 15'	Bateau B1 16 Km 2x35'	Bateau B1 16 Km 2x35'	Repos	

24 oct	25 oct	26 oct	27 oct	28 oct	29 oct	30 oct	43
Repos	Repos	Repos	Repos	Bateau B2 16 Km 2x25'	Bateau B1 16 Km 2x35'	Bateau B2 16 Km 2x25'	
Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauf. Foot.20'+ergo 10' C2-3 tours Récupération 15'	Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauf. Foot.20'+ergo 10' C2-3 tours Récupération 15'	Bateau B1 16 Km 2x35'	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'	

31 oct	1 nov	2 nov	3 nov	4 nov	5 nov	6 nov	44
Repos	Piscine	Repos	Repos	Bateau B1/6 16 Km 6x10 coups	Voyage	Tête de rivière de Zone CAEN	
Bateau B1/6 16 Km 6x10 coups	Bateau B1 12 Km continu	Bateau B4 3000 m cad TDR	Ergo B1 2x30'	Repos	Bateau B5 8 Km 2x250m		
7 nov	8 nov	9 nov	10 nov	11 nov	12 nov	13 nov	45
Repos	Salle Cardio	Bateau B1 16 Km 2x35'	Salle Cardio	Bateau B1 16 Km 2x35'	Repos	Bateau B2 16 Km 2x25'	
Piscine	Echauf. Foot.20'+ergo 10' C2-3 tours Récupération 15'	Repos	Echauf. Foot.20'+ergo 10' C2-3 tours Récupération 15'	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'	Repos	

14 nov	15 nov	16 nov	17 nov	18 nov	19 nov	20 nov	46
Repos	Salle Cardio	Repos	Salle Cardio	Bateau B1 16 Km 2x35'	Bateau B2 16 Km 2x25'	Cardio en salle	
Ergo B1/6 35' 6x10 coups	Echauf. Foot.20'+ergo 10' C2-3 tours Récupération 15'	Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauf. Foot.20'+ergo 10' C2-3 tours Récupération 15'	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'	Bateau B1 16 Km 2x35'	

21 nov	22 nov	23 nov	24 nov	25 nov	26 nov	27 nov	47
Repos	Salle Cardio	Repos	Salle Cardio	Bateau B1 16 Km 2x35'	Repos	Bateau B1 16 Km 2x35'	
Ergo B1/6 35' 6x10 coups	Echauf. Foot.20'+ergo 10' C2-3 tours Récupération 15'	Bateau B1 16 Km 2x35'	Echauf. Foot.20'+ergo 10' C2-3 tours Récupération 15'	Repos	Ergo B1/6 35' 6x10 coups	Repos	

28 nov	29 nov	30 nov	1 dec	2 dec	3 dec	4 dec	49
Repos	Repos	Repos	Repos	Ergo B5 1x500m	Echauffement 30'	Echauffement 30'	
Echauf. Foot.20'+ergo 20' Ergo B4 2000m	Ergo B1 12 Km	Ergo B5 2x500m	Ergo B1 12 Km	Repos	TEST ERGO	Test course à pied 3000m	