

Semaine 9 ➔ 17-24 août		Régénération	Charges de travail selon niveau			Délai de récupération avant prochaine séance d'intensité
Jour	Cible	Contenu	Finisher	Initié	Expert	
1	E	Vélo ou footing souple (50-70% Fc.r)	1h à 2h (vélo) - 30' à 45' (footing)			
2	I	35' footing + Séance IT en nature (95% Fc.r) + 10' RTC footing	3 x 5' de 15"/15" (15" vite à 95% /15" à 60%) tr:3' séries	3 x 6' de 15"/15" (15" vite à 95% /15" à 60%) tr:3' séries	4 x 6' de 15"/15" (15" vite à 95% /15" à 60%) tr:2' séries	2 jours
3	E	Vélo ou footing souple (50-70% Fc.r)	3h à 4h (vélo) - 1h à 2h (footing)			