

Programme Senior 2014-2015

15-sept	16-sept	17-sept	18-sept	19-sept	20-sept	21-sept	38
Course à pied 30' Musculation C1 DC/EP	B1 - 2*30' 15 Km	B2 - 2*20' 15 Km	B1 - 2*30' 15 Km	Ergomètre 30' Musculation C1 DC/EP	B2 - 2*20' 15 Km	B1 - 2*40' 20 Km	
Repos	Ergomètre 30' Musculation C1 TR/SQ	Repos	Course à pied 1h	Repos	Course à pied 30' Musculation C1 TR/SQ	Repos	
22-sept	23-sept	24-sept	25-sept	26-sept	27-sept	28-sept	39
Course à pied 30' Musculation C1 DC/EP	B1 - 2*30' 15 Km	B2 - 2*20' 15 Km	B1/B6 - 6*10 coups 12 Km	B5 - 1*250m 12 Km	12 Km - Elimatoire	12 Km - Demi-finale	
Repos	Course à pied 30' Musculation C1 TR/SQ	Repos	Repos	Repos	12 Km - Quart-finale	8 Km - Finale Championnat de France SPRINT	
29-sept	30-sept	01-oct	02-oct	03-oct	04-oct	05-oct	40
Course à pied 30' Musculation C1 DC/EP	B1 - 2*40' 20 Km	B2 - 2*25' 20 km	B1 - 2*40' 20 Km	Ergomètre 30' Musculation C1 DC/EP	B1 - 2*40' 20 Km	B2 - 2*25' 20 km	
Repos	Ergomètre 30' Musculation C1 TR/SQ	Repos	Course à pied 1h	Repos	Course à pied 30' Musculation C1 TR/SQ	Repos	
06-oct	07-oct	08-oct	09-oct	10-oct	11-oct	12-oct	41
Course à pied 30' Musculation C1 DC/EP	B1 - 2*40' 20 Km	B2 - 2*25' 20 km	Course à pied 1h	Repos	B1 - 2*40' 20 Km	B2 - 2*25' 20 km	
Repos	Ergomètre 30' Musculation C1 TR/SQ	Repos	Repos	Echauffement ergo 15' Test musculation Maxi - EP/TR/DC/SQ	Repos	Repos	