

26-sept	27-sept	28-sept	29-sept	30-sept	01-oct	02-oct	39
B1 - 2*30' 16 Km	B1 30' puis B6 6*10 coups 16 km	B5 - 2*500 m 15 Km	B1 - 1*40' 12 km	B5 - 500m 12 Km	12 Km - Elimatoire	8 Km - Finale	
Repos	Repos	Repos	Repos	Voyage	12 Km - Demi-finale	Championnat de France Bateaux Longs	
03-oct	04-oct	05-oct	06-oct	07-oct	08-oct	09-oct	40
Course à pied 1h	B1 - 2*40' 20 Km	B1 - 2*40' 20 Km	B2 - 2*25' 20 Km	B1 - 2*40' 20 Km	B1 - 2*40' 20 Km	B2 - 2*25' 20 Km	
Repos	Ergomètre 30' Musculacion C1 DC/EP	Course à pied 30' Musculacion C1 TR/SQ	Repos	Ergomètre 30' Musculacion C1 DC/EP	Course à pied 30' Musculacion C1 TR/SQ	Repos	
10-oct	11-oct	12-oct	13-oct	14-oct	15-oct	16-oct	41
B1 - 2*40' 20 Km	B1 - 2*40' 20 Km	B2 - 2*25' 20 Km	B2 - 2*30' 20 km	Ergomètre 30' Musculacion C1 DC/EP	B1 - 2*40' 20 Km	B2 - 2*25' 20 Km	
Course à pied 30' Musculacion C1 DC/EP	Ergomètre 30' Musculacion C1 TR/SQ	Repos	Course à pied 1h	Repos	Course à pied 30' Musculacion C1 TR/SQ	Repos	
17-oct	18-oct	19-oct	20-oct	21-oct	22-oct	23-oct	42
Course à pied 30' Musculacion 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*30' 20 km	
Repos	Ergomètre 30' Musculacion C1 TR/SQ	Repos	Repos	Echauffement ergo 15' Test musculacion Maxi - EP/TR/DC/SQ	Repos	Repos	

Programme à adapter avec l'info suivante :

- stage pôle les 21 et 22 octobre à Poses donc décaler le test max muscu au 20 octobre