



# Planning Gravelines Triathlon

Semaine du 30 Novembre au 6 Décembre 2020

Acte II Covid

INFOS	3 SEMAINES DÉGRESSIVES ( VOLUME  INTENSITE  )						
GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J3	Footing 45' à 1h30 Z1	Séance Renforcement Rdv 18h Connexion sur page Gravelines Triathlon - Attention d'arriver matériel prêt ( <i>Connexion pour 17h55</i> )	Séance Vélo de 1H30 à 3H-4h pour les plus confirmés Z1 ( FC basse )	Séance Renforcement Rdv 18h Connexion sur page Gravelines Triathlon - Attention d'arriver matériel prêt ( <i>Connexion pour 17h55</i> )	Footing 45' à 1h30 Z1	Séance Renforcement Rdv 18h - Connexion sur page Gravelines Triathlon ( <i>Connexion pour 17h55</i> ).	Séance Vélo : 2h à 4h Z1 ( FC basse )
J4							
J5							
ADULTES COMP							
ADULTES LOISIRS							
D2 H	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
D2 F	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
ELITE	Planning ci-dessus + Planning Indiv en supp						
	Intensité / charge de la séance - Légère						
	Intensité / charge de la séance - Moyen						
	Intensité / charge de la séance - Elevée						