

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 | | | | | | |