

# Planning Gravelines Triathlon

Semaine du 7 Novembre au 13 Décembre 2020

Acte II Covid

INFOS	3 SEMAINES DÉGRESSIVES ( VOLUME ↘ INTENSITE ↗ )						
GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J4	RENFO LIVE 18H - DOM Bas du corps ( Squatts / TRX )	CAP 18H30 PISTE 400m ( Vitesse )	Séance VTT Z1 1H30 2H 14h 16h	CAP 18H30 PISTE 400m ( Mixte )	RENFO LIVE 18H - Circuit aéro général ( Matos pour tractions / caisse saut 40 cm mini / Kettel )	Séance VTT Z1 1H30 2H 10h 12h	Séance Vélo : 2h à 4h Z1 ( FC basse ) Dep 9h Club
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						