

# Planning Gravelines Triathlon

Semaine du 14 Novembre au 20 Décembre 2020

Acte II Covid

INFOS	3 SEMAINES DÉGRESSIVES ( VOLUME ↘ INTENSITE ↗ )						
GROUPES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
J4	RENFO LIVE 18H	CAP 18H30 PISTE 400m ( Vitesse )	Séance VTT Z1 1H30 2H 14h 16h	CAP 18H30 PISTE 400m ( Mixte )	Séance Renfo en autonomie	Nat à Définir de 8h30 10h (J4-5)	Séance Vélo : 2h à 4h Z1 ( FC basse ) Dep 9h Club
J5			Nat à Définir de 18h à 20h (J4-5)			Séance VTT Z1 1H30 2H 10h 12h	
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						