

THÈME	Adaptation école / entraînement		VOLUME > 30h pour le mois	
Allure / Type	Nbs séances	Discipline	Infos	Temps
Endurance	3, 4 /semaine	rando, course à pied, natation, ski roue	Ski roue 2 à 3 séances de ski roue /sem	2h max en Course à pied / SKr Rando à la journée
Renfo Agilité coordination	1 /semaine	Séances du club (Lundi soir)	/	/
Vitesse	1 /semaine	Séances du club	/	/
Intensité	1 /semaine	Séances du club	/	/
Course	2 /mois	course à pied ou ski roue	/	10 à 20min
REPOS	1, 2 jrs/sem	Repos complet sans sport	Etirement 10 à 15min (le soir avant le couché) 2x par semaine	

INFOS DIVERSES > S'adapter à la gestion entraînement/école

- Entraînement club + section (spécifique) + 2 séances à la maison (endurance)
- Respecter les jours de repos (ne pas se surcharger d'entraînement)
- Prévoir une à deux compétition
- **ski roue (2 à 3 séances /sem) Faire du SK et CL**

