

		séance 1				séance 2				
	contenu	récup	jour :	weather	remarques	contenu	récup	jour :	weather	remarques
semaine 1	4 x (4x40) 640	r : 1' R : 3'				4 x (4x50) 800	r : 2' R : 4'			
		r : R :					r : R :			
semaine 2	4 x (30-40-40-30) 560	r : 1' R : 3'				4 x (30-40-40-30) 560	r : 2' R : 4'			
		r : R :					r : R :			

Pour les mois de janvier et de février

semaine de match	4 x (4x30) 480	r : 1' R : 3'				3 x (30-40-50) 360	r : 2' R : 4'			
		r : R :					r : R :			
semaine sans match	6 a 8x100 vitesse par poste 2 x (30-40-50) 240	R : 10' r : 1' R : 3'				4 x (30-40-30-40) 640	r : 2' R : 4'			
		r : R :					r : R :			