

FORMULE B EXEMPLE

Athlète : DURAND Philippe

Exemple de semaine :

| | NAT | VELO | CAP | AUTRES |
|----------|--|--------------------------|------------------|--------|
| LUNDI | Technique crawl,, educ indiv 1h10 | | Footinf 45' | |
| MARDI | | RM en côte 2h | | |
| MERCREDI | Allure course dominante 1h20 | | Technique/ppg | |
| JEUDI | | PMA sur le plat 2h | | |
| VENDREDI | al 1 + vitesse 1h15 | | VMA courte 1h | |
| SAMEDI | | | | |
| DIMANCHE | | Foncière 4 h | | |