

# Programme Senior - 2018

15-janv	16-janv	17-janv	18-janv	19-janv	20-janv	21-janv	<b>3</b>	ne total (h) 17:35												
B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B2 - 2*30' 20 km	B2 - 2*30' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B2 - 2*30' - 20 km ou Ski de Fond 2h30 minimum		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>B</td><td style="text-align: right;">140</td></tr> <tr><td>C2</td><td style="text-align: right;">6</td></tr> <tr><td>E</td><td style="text-align: right;">2:40</td></tr> <tr><td>CAP</td><td></td></tr> <tr><td>Div</td><td style="text-align: right;">0:45</td></tr> <tr><td>C1</td><td></td></tr> </table>	B	140	C2	6	E	2:40	CAP		Div	0:45	C1	
B	140																			
C2	6																			
E	2:40																			
CAP																				
Div	0:45																			
C1																				
Repos	Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Ech. 15' / Ergomètre 30' 10x100m - Cad 30 - Puis. Max Drag 190 / Gainage 15'	Repos	Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Echauffement 10' Ergomètre B2 - 2*30' Récupération 15'	Repos														
22-janv	23-janv	24-janv	25-janv	26-janv	27-janv	28-janv	<b>4</b>	ne total (h) 16:55												
B1 - 2*30' 16 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*30' 16 km	B1 - 2*40' 20 km	B2 - 2*30' 20 km		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>B</td><td style="text-align: right;">132</td></tr> <tr><td>C2</td><td style="text-align: right;">6</td></tr> <tr><td>E</td><td style="text-align: right;">2:40</td></tr> <tr><td>CAP</td><td></td></tr> <tr><td>Div</td><td style="text-align: right;">0:45</td></tr> <tr><td>C1</td><td></td></tr> </table>	B	132	C2	6	E	2:40	CAP		Div	0:45	C1	
B	132																			
C2	6																			
E	2:40																			
CAP																				
Div	0:45																			
C1																				
Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Repos	Echauffement 10' Ergomètre B2 - 2*30' Récupération 15'	Repos	Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Ech. 15' / Ergomètre 30' 10x100m - Cad 30 - Puis. Max Drag 190 / Gainage 15'	Repos														
29-janv	30-janv	31-janv	01-févr	02-févr	03-févr	04-févr	<b>5</b>	ne total (h) 15:55												
B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	B1 - 2*40' 20 km	Ech. 15' / Ergomètre 30' 10x100m - Cad 30 - Puis. Max Drag 190 / Gainage 15'	B2 - 2*30' 20 km		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>B</td><td style="text-align: right;">120</td></tr> <tr><td>C2</td><td style="text-align: right;">6</td></tr> <tr><td>E</td><td style="text-align: right;">2:40</td></tr> <tr><td>CAP</td><td></td></tr> <tr><td>Div</td><td style="text-align: right;">0:45</td></tr> <tr><td>C1</td><td></td></tr> </table>	B	120	C2	6	E	2:40	CAP		Div	0:45	C1	
B	120																			
C2	6																			
E	2:40																			
CAP																				
Div	0:45																			
C1																				
Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Repos	Echauffement 10' Ergomètre B2 - 2*30' Récupération 15'	Repos	Echauffement 15' C2 - 3 tours Récupération 15'	Repos	Repos														
05-févr	06-févr	07-févr	08-févr	09-févr	10-févr	11-févr	<b>6</b>	ne total (h) 5:50												
Ergomètre B4 2000 m 1000 m (cad 24) 500 m (28) 500 m (32)	B1 - 2*30' 15 km	Echauffement 20' Ergomètre B5 2*500 m Récupération 20'	B1 - 2*30' 15 km	Echauffement 20' Ergomètre B5 1*500 m Récupération 20'	Echauffement 20' <b>Test ergomètre</b> Récupération 20'	Repos		<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr><td>B</td><td style="text-align: right;">30</td></tr> <tr><td>C2</td><td></td></tr> <tr><td>E</td><td style="text-align: right;">3:20</td></tr> </table>	B	30	C2		E	3:20						
B	30																			
C2																				
E	3:20																			