

MOIS JUILLET	Groupe Elite / Groupe 1 / Groupe 1+	Groupe 2 et 3
Dimanche 3 juillet	<b>1h30 endurance facile</b> (entre 18 et 20km)	<b>1h30 endurance facile</b> (entre 15 et 16km)
Mardi 5 juillet	5km lent puis 4x1km vite vma (recup 3' entre) + 2km = <b>12km au total</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5km d'échauffement</li> <li>• 4 série de 1km vite VMA</li> <li>• Récupération de 3 min entre les séries</li> <li>• 2km de récupération</li> </ul>	5km lent puis 3x1km vite vma (recup 3' entre) + 1km = <b>11km au total</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5km d'échauffement</li> <li>• 3 série de 1km vite VMA</li> <li>• Récupération de 3 min entre les séries</li> <li>• 1km de récupération</li> </ul>
Jeudi 7 juillet	<b>1h15 endurance facile</b> (soit 15km)	<b>1h00 endurance facile</b> (soit 12km)
Dimanche 10 juillet	<b>1h30' endurance</b> (entre 18 à 20km)	<b>1h30' facile endurance</b> (entre 15 à 16km)
Mardi 12 juillet	4km lent puis Test Vma sur 6' (vite) + 1km <b>PIQUE NIQUE</b> = <b>7km au total</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 km d'échauffement</li> <li>• 6 min vite VMA</li> <li>• 1 km de récupération</li> </ul>	4km lent puis Test Vma sur 5' (vite) + 1 km <b>PIQUE NIQUE</b> = <b>6 km au total</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4 km d'échauffement</li> <li>• 5 min vite VMA</li> <li>• 1 km de récupération</li> </ul>
Jeudi 14 juillet	<b>15 km endurance facile</b>	<b>12km endurance facile</b>
Dimanche 17 juillet	<b>1h30' endurance facile</b> (entre 18 et 20km)	<b>1h30' endurance facile</b> (entre 15 et 16km)
Mardi 19 juillet	5 km + 8x2' vite 1' lent + 2 km = <b>13 km au total</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 km d'échauffement</li> <li>• 8 séries de 2 minutes</li> <li>• 1minute de récupération</li> <li>• 2 km de récupération</li> </ul>	5 km + 6x2' vite 1' lent + 2 km = <b>12km au total</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 km d'échauffement</li> <li>• 6 séries de 2 minutes</li> <li>• 1minute de récupération</li> <li>• 2 km de récupération</li> </ul>
Jeudi 21 juillet	<b>15 km endurance facile</b>	<b>12km endurance facile</b>
Dimanche 24 juillet	<b>1h30' endurance facile</b> (soit 18km)	<b>1h30' facile endurance</b> (entre 15 et 16km)
	<b>REPOS / VACANCES</b>	<b>REPOS / VACANCES</b>
<b>Total JUILLET</b>	<b>150 km</b>	<b>125 km</b>